



ACTIVITEITENBOEKJE

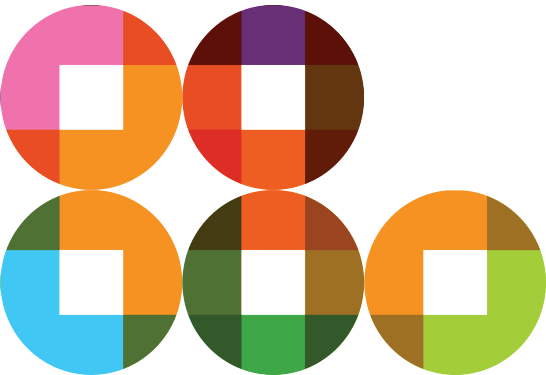
KOM OOK NAAR DE MUSSEN!

Januari - Juli 2020



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 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 vergeet niet je ooeivaarspas 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 feb t/m 28 feb
Meivakantie	27 apr t/m 8 mei
Zomervakantie	20 juli t/m 28 aug

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 openemen met Marie - Hélène via marie-helene.alk@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 09.30 - 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 spelendewijs 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 2020

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 - el Arkoubi.
tel: 06 - 19 91 71 10
e-mail: yamina.markai@demussen.nl

PEUTERGYM "DE MUSJES"

Ook voor de kinderen tussen de 2 - 4 jaar hebben we een leuk sportaanbod.

Zie pagina "Jeugdsport 2 - 14 jaar" voor al ons aanbod.



BIJENKOMSTEN 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 groepsleiders 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 4 tot 12 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.

ACTIVITEITEN.

Wisselend aanbod.

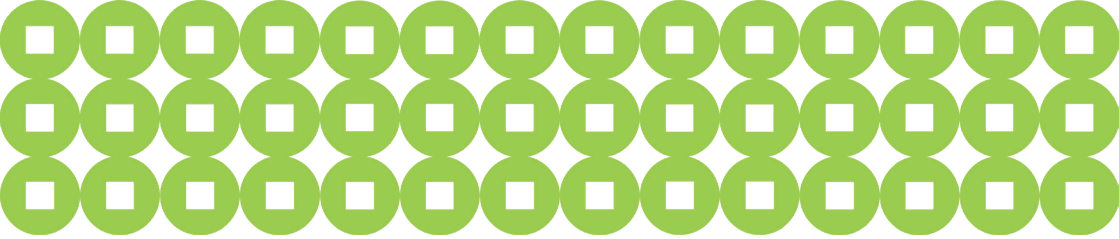
Zie het activiteitschema op het prikbord voor het actuele aanbod!

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.

Meer informatie over de BSO kunt u krijgen bij Myrthe Atkinson,
tel: 06 445 12 853
email: myrthe.atkinson@demussen.nl



KLEUTERS

4 - 6 JAAR

KLEUTERCLUB

Kleuters kunnen iedere dag op een speelse manier deelnemen aan de leerzame activiteiten die we organiseren. Ook is er ruimte om zowel binnen als buiten, 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 methodiek van het Nijntje beweegdiploma. Haal jij ook het beweegdiploma?

Maandag	15.30 - 17.30 uur
---------	-------------------

SPEEL - O - THEEK

Kinderen 0 - 12 kunnen alleen of met hun ouders/verzorgers komen spelen in de Speel - O - Theek. Het speelgoed kan ook geleend worden zodat er thuis mee gespeeld kan worden. Wanneer je lid bent van De Mussen kun je automatisch gebruik maken van de Speel - O - Theek. Laat je nog wel even officieel inschrijven!

Woensdag	13.00 - 15.00 uur
----------	-------------------

SPEEL - O - THEEKOCHTEND VOOR OUDER EN KIND

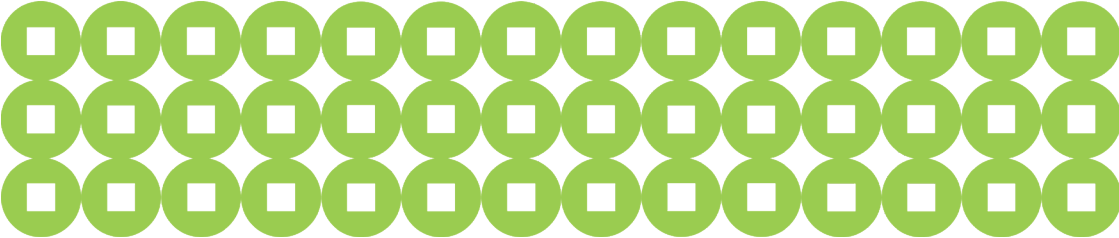
Samen spelen is erg belangrijk voor de ontwikkeling van het kind. Kom één keer per maand met uw kind(eren) samen spelen tijdens de Speel -o-theek ochtend. Er kan informatie worden gegeven over het aanwezige speelgoed. Wat leert uw kind ervan? Welke vorm van ontwikkeling wordt gestimuleerd? En voor welke leeftijd is het speelgoed geschikt? Hoe werkt het? Allemaal vragen die wij graag beantwoorden. Daarnaast kan u ook met andere ouders in gesprek gaan. Koffie/thee staat voor u klaar! Houd de data in de gaten!

Woensdag	10.00 - 11.30 uur
----------	-------------------

KINDERKOOKTUIN

De Mussen biedt twee keer per maand 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! Specifieke data zullen later bekend worden gemaakt.

Vrijdag	16.00 - 17.30 uur
---------	-------------------



KINDEREN

7 - 12 JAAR

KINDERCLUB

Kinderen kunnen iedere dag na school komen spelen met andere kinderen in De Mussen. Knutselen, spelletjes doen, verkleeden, computeren, 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

Op maandagen starten wij de week up-to-date door met de kinderen verschillende nieuwsartikelen te lezen en hierover in gesprek te gaan met elkaar.

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 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! Zie pagina "Jeugdsport 2 - 14 jaar" voor al ons aanbod.

SOOS

Voor jongens van 10 - 12 is één keer per week de Soos open. Hier worden de jongens vast voorbereid op het 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.

Woensdag	15.00 - 16.00 uur
----------	-------------------

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 uur. Dit kun je zien aan de vlag die bij de deur wordt opgehangen, op de affiches op onze borden en op onze website.

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. Specifieke data zullen later bekend worden gemaakt.

KINDERRAAD

Iedere eerste maandag van de maand komt de Kinderraad bijeen. De huidige kinderraad bestaat uit vijf kinderen uit de leeftijdscategorie 7 - 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 maart 2020.

Maandag

15.30 - 17.00 uur

MINI BIEB

In De Mussen staan meerdere boekenkasten met kinderboeken. Kinderen kunnen deze boeken lenen of ruilen. Als het kind het boek erg mooi, avontuurlijk of spannend vindt, mag hij/zij het zelfs houden! Ook ouders, 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 de openingstijden van De Mussen te bereiken.

EXTRA ACTIVITEITEN

Ouderinformatieochtend

Tweemaal per jaar organiseren wij een informatieochtend of - avond voor de ouders van 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 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! Specifieke data zullen later bekend worden gemaakt.

Ouder - kind activiteiten

In 2020 zullen er regelmatig ouder-kind activiteiten worden georganiseerd. Houd onze website en prikborden goed in de gaten voor meer info!



TALENTENTENT!

7 - 12 JAAR

MUZIEK

Er gaat bijna geen dag voorbij zonder muziek. Zelf muziek maken, dat gaan we doen bij deze cursus. We gaan met ritmes aan de slag en lekker samen zingen. Ook zullen we af en toe de gitaar of het keyboard gebruiken. Kom gezellig meedoen!

Maandag

16.00 - 16.45 uur

INSTRUMENTEN

Bij De Mussen kun je kennismaken met instrumenten. Je leert verschillende instrumenten kennen en bespelen. Een paar keer aan de slag met de cajón, dan eens kennismaken met de blokfluit 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 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

16.00 - 17.00 uur

Vrijdag

16.00 - 17.00 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

DANS

Lekker dansen tijdens de Meidenclub. Je leert verschillende dansstijlen zoals modern en hiphop. Daar krijg je energie van!

Woensdag (10 - 12 jaar)

13.30 - 14.45 uur

Woensdag (7 - 9 jaar)

14.45 - 16.00 uur

KINDERKUNSTSCHOOL

In 2020 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!)

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

Voor meer informatie over de kinderkunstschool kunt u contact opnemen met Suzan Coolen: suzan.coolen@demussen.nl

Mh Mauritshuis



JEUGDSPORT

2 - 14 JAAR

ACTIVITEITEN BSV JEUGD

BSV (Buurtsportvereniging) De Mussen is actief op drie locaties in de Schilderswijk. De hoofdlocatie is buurtcentrum De Mussen. Daarnaast zijn er ook sportactiviteiten in leefstijlcentrum WOW en in sportcentrum de Houtzagerij. Aan de Sport-inloop activiteiten mogen kinderen onbeperkt deelnemen. Aan de Sport-keuze activiteiten mag twee keer per week deelgenomen worden (dit mogen twee verschillende soorten sport zijn). Voor de Sport-inloop én de Sport-keuze activiteiten moet je lid zijn van BSV De Mussen.

Er is ook sportkleding van BSV De Mussen beschikbaar. Dit is te koop bij Free-Kick sport. Kinderen met een Ooievaarspas hebben recht op Stichting Leergeld en krijgen de sportkleding gratis. Neem hiervoor contact op met Stichting Leergeld (070-3601337).

Voor meer informatie neem contact op met de buurtsportcoach jeugd, Mandy Duyvestyn, telnr.: 06-30162441, e-mail: bsv@demussen.nl

PEUTERGYM - 2 - 4 JAAR

Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met veel bewegen. Kom samen met je peuter naar de gym en leer nieuwe beweegoefeningen en spelletjes!

Dinsdag 11.45 - 12.30 uur

KLEUTERGYM - 4 - 6 JAAR

Bij De Mussen sporten we met de kleuters volgens de Nijntje beweegdiploma methode. Haal jij ook het beweegdiploma?

Maandag 15.30 - 17.30 uur

HIIT4KIDS - 8 - 14 JAAR

HIIT staat voor High Intensity Interval Training. Wil jij leren sneller, sterker en leniger worden? Kom dan naar de HIIT training! (Locatie: WOW, Rubensstraat 41)

Woensdag 15.30 - 16.30 uur

Vrijdag 16.30 - 17.30 uur

NO EXCUSE - 10 - 18 JAAR

No Excuse betekent geen excuus, kom lekker trainen! Werk aan je conditie en spierkracht door middel van fitness, circuit en bootcamp workouts. (Locatie: WOW, Rubensstraat 41)

Dinsdag 17.30 - 19.00 uur

Woensdag 17.30 - 19.00 uur

JUDO - 6 - 12 JAAR

Judo is stoeien met regels. In een veilige omgeving leren kinderen samen te werken en de technieken van het judo. Ga jij voor de zwarte band?

Dinsdag (6 - 12 jaar) 18.00 - 19.00 uur

Dinsdag (6 - 12 jaar) 19.15 - 20.15 uur

Woensdag (6 - 12 jaar) 16.15 - 17.15 uur

Woensdag (6 - 12 jaar) 17.15 - 18.00 uur

Vrijdag (6 - 12 jaar) 19.15 - 20.15 uur

BASKETBAL

Gooien, vangen, rennen, springen en dribbelen, je leert het allemaal tijdens de basketbaltraining. Regelmatig spelen we ook wedstrijden en toernooien.

Dinsdag (6 - 10 jaar)	17.30 - 18.45 uur
Dinsdag (11 - 15 jaar)	18.45 - 20.00 uur

VOETBAL

Wil jij leren te dribbelen en scoren als Messi? Kom naar de voetbaltraining waar de trainers op je staan te wachten. Regelmatig spelen we ook wedstrijden en toernooien.

Locatie: De Mussen

Dinsdag (7 - 11 jaar)	15.30 - 17.30 uur
Woensdag (7 - 11 jaar)	13.00 - 15.00 uur

**Locatie: Sportcentrum de Houtzagerij,
Hobbemastraat 93**

Donderdag (7 - 11 jaar)	16.30 - 18.00 uur
-------------------------	-------------------

FIT&FUN - 6 - 12 JAAR

Sporten en tegelijkertijd gamen? Dat kan tijdens de Fit&Fun les! (Locatie: WOW, Rubensstraat 41).

Woensdag	14.00 - 15.30 uur
Donderdag	16.30 - 17.30 uur

SPORTMIX - 7 - 11 JAAR

Kom je sporttalent ontdekken bij de Sportmix les. Iedere maand is er een andere sport die we beoefenen!

Donderdag	15.30 - 17.30 uur
-----------	-------------------

SPORTMIX 4GIRLS - 7 - 11 JAAR

Kom je sporttalent ontdekken bij de Sportmix 4Girls les, speciaal alleen voor meiden. Iedere maand is er een andere sport die we beoefenen!

Vrijdag	15.30 - 17.30 uur
---------	-------------------



MEIDEN

MEIDENCLUB

Meiden van 7 tot 10 jaar

Voor de jonge meiden van 7 tot 10 jaar zijn er wekelijks leuke meidenactiviteiten. Creatieve en leerzame activiteiten zoals kleding maken, 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

Meiden van 11 tot 13 jaar

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.

Woensdag 13.00 - 16.00 uur

Donderdag 15.30 - 17.30 uur

MIDDELBARESCHOOLMEIDEN 13+

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

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. Specifieke data zullen later bekend worden gemaakt.

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.

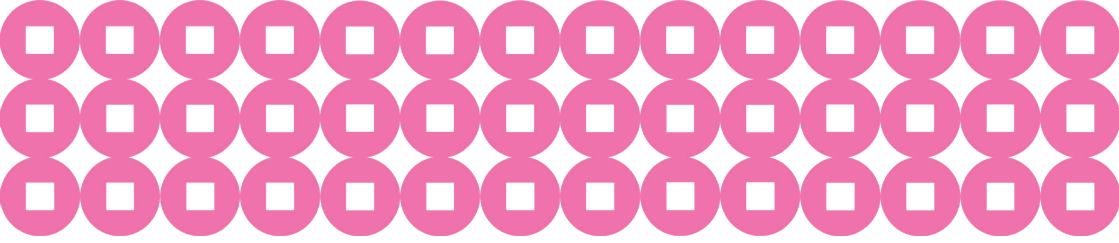
Donderdag 15.30 - 17.30 uur

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!

SPORTMIX 4GIRLS

Alle stoere meiden van 7 - 11 jaar kunnen elke week lekker komen sporten! Zie pagina "Jeugdsport 2 - 14 jaar" voor al ons aanbod.



TIENERS & JONGEREN 12+

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. Zie ook pagina "Jeugdsport 2 - 14 jaar" voor al ons andere sport aanbod.

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.

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.



KOOKWORKSHOP

Kom naar de kookworkshops waar je verschillende gerechten leert bereiden.

Maandag (1 keer per maand) 17.00 - 20.00 uur

CINEMA DE MUSSEN

Één 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. 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 ACTIVITEITEN

FIETSENWERKPLAATS

Is uw fiets kapot? Dan kunt u deze 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

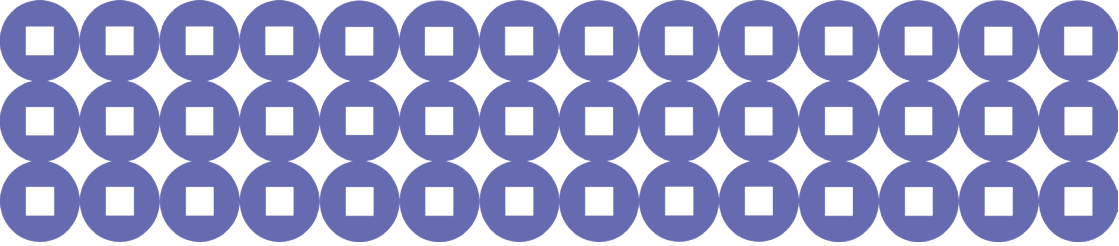
WERKPLAATS

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 rustig binnenlopen voor een afspraak of mailen naar: dewerkplaats@demussen.nl

ELKAAR ONTMOETEN IN DE MUSSEN

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





VROUWEN

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.

ONTBIJT JE WIJS

Maandelijks voorlichting voor vrouwen. Tijdens een gezond ontbijt worden verschillende thema's besproken m.b.t. opvoeding, gezondheid en participatie. 30 januari, 20 februari, 19 maart, 16 april, 4 juni, 2 juli.

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

KOFFIE- & KENNISCAFÉ

Voormalig koffieochtend

U bent van harte welkom in het koffie- & kenniscafé. Vrouwen krijgen tijdens het koffie- & kenniscafé voorlichting over alle zaken die gaan over opvoeden, gezondheid en ouderparticipatie.

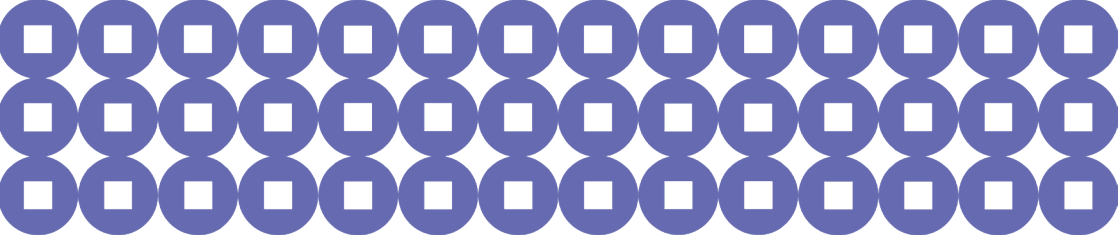
Dinsdag

09.00 - 11.00 uur

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 specifieke data zullen binnenkort bekend worden gemaakt.





CURSUSAANBOD

NEDERLANDSE LES

Wilt u uw Nederlands verbeteren? Dan bent u bij ons aan het goede adres. Met een kleine groep 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 krijgt u één keer in de week Engelse les van een professionele docent.

Dinsdag	13.00 - 14.30 uur
---------	-------------------

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

COMPUTERLES

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.

Maandag	13.00 - 14.00 uur
---------	-------------------

KOOKLES

Heeft u altijd al willen koken met andere Buurbewoners? En wilt u kennismaken met verschillende wereldgerechten? Dan kan bij De Mussen. U krijgt kookles van een echte kok. Na afloop van de les, gaat het u uw zelf-gemaakte gerecht opeten met uw medecur-sisten.

Maandag	09.30 - 12.30 uur
---------	-------------------

BREILES

Heeft u altijd al willen leren breien? Of kunt u het al maar vindt u samen breien gezelliger dan alleen? Dan kunt u wekelijks samen met andere vrouwen leren breien.

Donderdag	10.00 - 11.30 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.

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

VROUWENSPOORT

BUURTSPORTVERENIGING (BSV)

Alle sportactiviteiten voor volwassenen worden georganiseerd vanuit de Buurtsportvereniging (BSV) De Mussen. Iedereen die lid is van de BSV kan deelnemen aan verschillende sportactiviteiten op verschillende locaties.. Je kunt altijd langs komen voor een gratis proefles. Inschrijven kan bij het sportsprekuur naast de balie.

Woensdag 10.00 en 12.00 uur

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. Mocht u interesse hebben in vrijwilligerswerk dan kunt u bellen of mailen naar de Buurtsportcoach.

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
Donderdag	09.00 - 10.00 uur
Vrijdag	09.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur

AEROBICS

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

Maandag	09.00 - 10.00 uur
Woensdag	09.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur
Donderdag	09.00 - 10.00 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

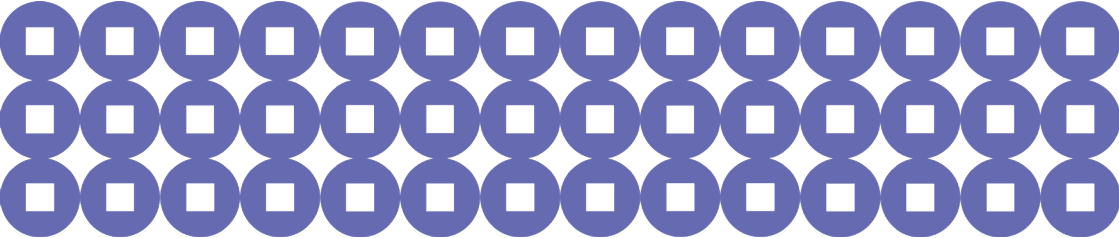
Training die gericht is op het verbeteren van het uithoudingsvermogen, vetverbranding en krachttraining. Let op. de locatie is WoW, Rubensstraat 41.

Maandag	10.00 - 11.00 uur 11.00 - 12.00 uur
Donderdag	09.00 - 10.00 uur 10.00 - 11.00 uur

ZUMBA

Combinatie van fitness oefeningen en dans op Zuid-Amerikaanse muziek.

Dinsdag	(Locatie WoW)	19.15 - 20.15 uur
Donderdag		10.00 - 11.00 uur



YOGA

Ontspanningsoefeningen die balans en evenwicht in lichaam en geest bevorderen.

Maandag	11.00 - 12.00 uur
Woensdag	11.00 - 12.00 uur
Vrijdag	09.00 - 10.00 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
-----------	-------------------

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

BODYSTEP

Een cardio workout voor het hele lichaam. De workout is net als traplopen. Wordt snel fit en doe mee! De locatie is WoW, Rubensstraat 41.

Maandag	16.45 - 17.45 uur
---------	-------------------

WANDELGROEP

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

Maandag	13.00 - 14.30 uur
<i>Startlocatie: Gezondheidscentrum De Rubenshoek</i>	
Donderdag	13.00 - 14.30 uur
<i>Startlocatie: Buurtcentrum De Mussen</i>	

SPORTSPREEKUR

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

Donderdag	10.00 - 11.00 uur
-----------	-------------------

CHECK UW GEZONDHEID

In de fitness 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!



MANNEN

SBS 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!

Openingstijden:

Maandag	14.00 - 21.00 uur
Dinsdag	14.00 - 21.00 uur
Woensdag	14.00 - 21.00 uur
Donderdag	14.00 - 21.00 uur

VADER EN ZOON ACTIVITEIT

Drie keer per jaar organiseert De Mussen een evenement voor vaders en zonen. Daarnaast zal van 3 tot 5 april 2020 een Vader- en Zoonkamp worden georganiseerd.

AVONDSPREEKUR

Speciaal voor mannen is er een avondsprek-
uur op maandagavond. Men kan hier terecht
voor vragen en hulp op het gebied van
invullen van formulieren, lezen en vertalen
van brieven en informatie over opvoeding,
inkomen, schulden en werk. Als het nodig is
kan worden doorverwezen naar de reguliere
hulpverlening.

Maandag

19.00 - 21.00 uur

THEMABIJENKOMSTEN

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

In 2020 op woensdag 22 januari, woensdag
19 februari, donderdag 19 maart, woensdag
15 april, woensdag 27 mei, woensdag 24 juni,
woensdag 8 juli

Interreg 

2 Seas Mers Zeeën

SBS

European Regional Development Fund

CURSUSAANBOD

NEDERLANDSE LES

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

Dinsdag

15.00 - 17.00 uur

Vrijdag

15.00 - 17.00 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 krijgt u één keer in de week Engelse les van een professionele docent.

Dinsdag

13.00 - 14.30 uur

COMPUTERLES

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.

Maandag

13.00 - 14.00 uur



MANNENSPORT

BUURTSPORTVERENIGING (BSV)

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 langskomen voor een gratis proefles. Inschrijven kan bij het sportspreekuur naast de balie, elke woensdag tussen 10.00 en 12.00.

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.

Mocht u interesse hebben in vrijwilligerswerk dan kunt u bellen of mailen naar de Buurtsportcoach.

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.

Maandag	19.00 - 20.30 uur
Woensdag	19.00 - 23.00 uur
Zaterdag	21.00 - 23.00 uur

JUDO

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

Dinsdag	19.15 - 20.45 uur
Vrijdag	20.30 - 22.00 uur
Zaterdag (op uitnodiging)	08.45 - 10.45 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
Dinsdag	15.00 - 17.00 uur
Woensdag	19.00 - 23.00 uur
Donderdag	15.00 - 17.00 uur
Vrijdag	15.00 - 17.00 uur 19.00 - 20.30 uur

CHECK UW GEZONDHEID

In de fitness 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!



DE MUSSEN IN DE BREDE BUURTZONE

LEERKANSENPROFIEL (LKP) & VER- LENGDE 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: 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 pabostudenten 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



SCHILDERSWIJK UNIVERSITY

De Schilderswijk University (SU) is een groeiende zaterdagschool met momenteel 50 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 21st century skills en denkvaardigheden.

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 zaterdagschool is gratis.





COLOFON

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

Redactie De Mussen,
Mieke Kuipers

