



ACTIVITEITENBOEKJE

KOM OOK NAAR DE MUSSEN!

Januari - Juli 2022



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!

Met de Ooievaarspas krijg je korting op het lidmaatschap. Kom naar De Mussen voor meer informatie over het lidmaatschap en de tarieven én vergeet niet je Ooievaarspas mee te nemen!

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.

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	26 feb t/m 6 mrt
Meivakantie	30 apr t/m 8 mei
Zomervakantie	8 jul t/m 21 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.

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 Anchilla van Rosmalen via; anchilla.van.rosmalen@demussen.nl

INFORMATIE IN DEZE FOLDER

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

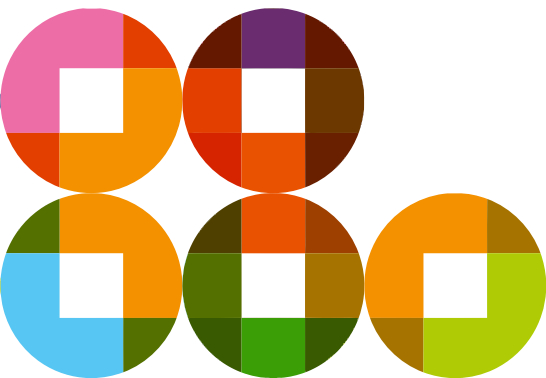
Voor de meest actuele informatie kunt u kijken op de activiteitenkalender op: www.demussen.nl

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.

2



3



KINDEROPVANG

PEUTEROPVANG MET VVE

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 op 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 2021

De Peuteropvang is geopend op:

Maandag t/m vrijdag.

Ochtend 08.30 - 11.45 uur

Middag 12.30 - 15.45 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 2020 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. Het uurtarief voor de peuteropvang voor 2022 bedraagt €8,50

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 het koffie- & kenniscafé en de themabijeenkomsten is er gelegenheid

om met andere ouders in gesprek te gaan over de Peuteropvang en opvoeding in het algemeen. Zie voor de actuele data m.b.t. het koffie- & kenniscafé en overige themabijeenkomsten pagina 24.

Inloopdag.
Vrijdag 08.45 - 09.15 uur
12.45 - 13.15 uur

EXTRA ONDERSTEUNING VOOR KINDEREN

Kinderen die extra ondersteuning nodig hebben kunnen terecht bij de pedagogisch jeugdwerker om hun zorgen en problemen te bespreken.

Dinsdag 15.00 - 17.00 uur



KINDEROPVANG

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)

Naschoolse opvang	15.00 - 18.30 uur
Vakantieopvang	08.30 - 18.30 uur
Opvang op studiedagen	08.30 - 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.

Het uurtarief voor de buitenschoolse opvang voor 2022 bedraagt € 7,31

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
Woensdag	11.30 - 18.30 uur
Donderdag	14.30 - 18.30 uur
Vrijdag	14.30 - 18.30 uur

Kinderen krijgen iedere woensdag 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 activiteiten-schema op het prikbord.

Meer informatie over de BSO kunt u krijgen bij Charissa Coffie.
tel: 06 445 12 853
email: BSO@demussen.nl

EXTRA ONDERSTEUNING VOOR KINDEREN

Kinderen die extra ondersteuning nodig hebben kunnen terecht bij de pedagogisch jeugdwerker om hun zorgen en problemen te bespreken.

Dinsdag	15.00 - 17.00 uur
---------	-------------------



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.

Maandag	15.30 - 17.30 uur
Woensdag	13.00 - 15.00 uur
Donderdag	15.30 - 17.30 uur
Vrijdag	15.30 - 17.30 uur

SPEEL - O - THEEK

Kinderen van 0 tot 12 jaar 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	15.00 - 17.00 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
---------	-------------------

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 kunt 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
----------	-------------------

TALENTENTENT! CIRCUS

Leren jongleren en balanceren, doen alsof je in het circus werkt. Dat kan jij ook! Doe jij ook mee met de Talententent! Circus? Start vanaf half september.

Donderdag	16.30-17.30 uur
-----------	-----------------

TALENTENTENT! MUZIEK

Gezellig samen muziek maken! Dat gaan wij doen! Start vanaf half september

Maandag	16.00-17.30 uur
---------	-----------------

SPORT VOOR KLEUTERS

Bij De Mussen sporten we met de kleuters volgens de methodiek van Beweegkriebels. Sport jij ook mee?

Dinsdag	15.30 - 17.30 uur
---------	-------------------

EXTRA ONDERSTEUNING VOOR KINDEREN

Kinderen die extra ondersteuning nodig hebben kunnen terecht bij de pedagogisch jeugdwerker om hun zorgen en problemen te bespreken.

Dinsdag	15.00 - 17.00 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

HUISWERKBEGELEIDING

Als je hulp nodig hebt bij het maken van je huiswerk, werkstuk of presentatie dan staan de begeleiders klaar om je te helpen! De huiswerkbegleiding is voor kinderen van gr. 4 t/m gr. 8 van de basisschool.

Dinsdag	16.00 - 17.30 uur
Donderdag	16.00 - 17.30 uur

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! / TIENERFITNESS

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. dag en tijdstip wordt later bekend gemaakt! Tienerfitness met Walter is hier geschikt voor. Voor jongeren tussen de 10 - 16 jaar. (zie pagina 16)

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.

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. (zie pagina 14 - 17 jaar)

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. Data voor de cinema zijn: 30 jan, 20 feb, 20 maart, 24 april, 29 mei, 19 juni, 10 juli

MINIBIEB

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 ONDERSTEUNING VOOR KINDEREN

Kinderen die extra ondersteuning nodig hebben kunnen terecht bij de pedagogisch jeugdwerker om hun zorgen en problemen te bespreken.

Dinsdag	15.00 - 17.00 uur
---------	-------------------

EXTRA ACTIVITEITEN

Ouderinformatieochtend

Tweemaal per jaar organiseren wij een informatieochtend 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 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 2021 zullen er tijdens vakanties en kerstdagen ouder-kind activiteiten worden georganiseerd. Houd onze website en prikborden goed in de gaten voor meer info!



TALENTENTENT!

7-12 JAAR

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

ARCHEOLOGIE

In maart starten we met het project archeologie. We gaan 10 keer op woensdagmiddag aan de slag. We graven zelf voorwerpen op, bekijken oude vondsten, maken een tentoonstelling en gaan op bezoek bij de afdeling archeologie van de Gemeente Den Haag.

Voor meer informatie over het project archeologie kunt u contact opnemen met Suzan Coolen via: suzan.coolen@demussen.nl

Woensdag	13.00 - 15.00 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 - 17.30 uur
-----------	-------------------

MUZIEK MAKEN EN INSTRUMENTEN KNUTSELEN.

Deze cursus is een mooie combinatie tussen knutselen en muziek maken. Eerst gaan we aan de slag met het maken van een muziekinstrument. Daarna spelen we djembé.

Dinsdag	16.00 - 17.30 uur
---------	-------------------

LEGOKLAS

Bij de legoklas ontwerp en bouw je dingen van lego. Je bouwt verschillende legomodellen en natuurlijk mag je ook je eigen creativiteit gebruiken! In het voorjaar starten we weer met een nieuw lesblok!

Vrijdag	16.00 - 17.15 uur
---------	-------------------

KINDERKUNSTSCHOOL

In 2021 zijn we weer gestart met de kinderkunstschool, in samenwerking met het Mauritshuis. De kinderkunstschool loopt tot het voorjaar. Bij de kinderkunstschool leren de kinderen van alles over de geschiedenis (in het bijzonder de tijd van Rembrandt en Vermeer) en kunst & cultuur.

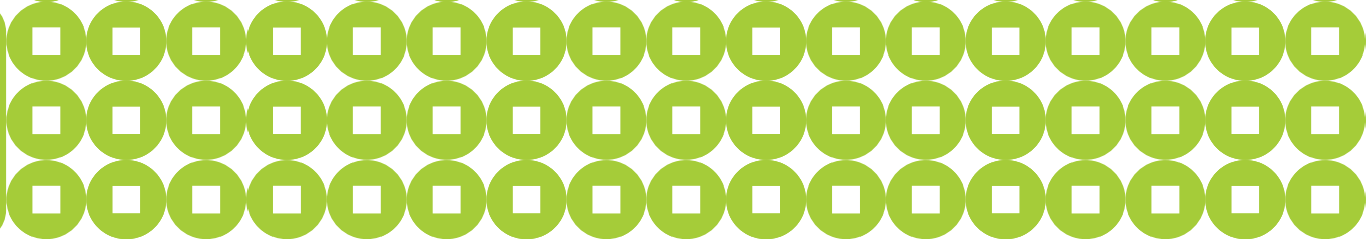
Kinderen leren de theorie te gebruiken in de praktijk door te tekenen en schilderen. Ook bezoeken de kinderen meerdere malen het Mauritshuis (waarbij ouders ook van harte welkom zijn)! Voor meer informatie over de kinderkunstschool kunt u contact opnemen met Suzan Coolen via: suzan.coolen@demussen.nl

Mh Mauritshuis



JEUGDSPORT

2 - 16 JAAR



ACTIVITEITEN BSV JEUGD

BSV (Buurtsportvereniging) De Mussen is actief op twee locaties in de Schilderswijk. De hoofdlocatie is buurtcentrum De Mussen. Daarnaast zijn er ook sportactiviteiten 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 beweeg oefeningen en spelletjes!

Donderdag

11.45 - 12.30 uur



JUDO - 6 - 12 JAAR & 12+

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 (12+ jaar)

16.30 - 17.30 uur

Vrijdag (6 - 12 jaar)

19.15 - 20.15 uur

Vrijdag (12+ jaar)

20.30 - 22.00 uur

HIIT4KIDS - 8 - 12 JAAR

HIIT staat voor High Intensity Interval Training. Wil jij leren sneller, sterker en leniger worden? Kom dan naar de HIIT training!

Locatie de Houtzagerij, Hobbemastraat 93

Woensdag

16.30 - 17.30 uur

KLEUTERGYM - 4 - 6 JAAR

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

Dinsdag

15.30 - 17.30 uur



BASKETBAL

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

Locatie: de Houtzagerij, Hobbemastraat 93

Maandag (5 - 7 jaar)	17.30 - 19.00 uur
Maandag (8 - 10 jaar)	17.30 - 19.00 uur
Maandag (11 - 15 jaar)	17.30 - 19.00 uur

TURNEN

Trampoline springen, zwaaien aan de ringen, radslagen en salto's maken? Bij turnen kan het allemaal!

Elke keer leer je nieuwe dingen en dat geeft een kick! Plezier maken staat voorop.

Woensdag (6 - 8 jaar)	15.00 - 16.00 uur
Woensdag (9 - 12 jaar)	16.00 - 17.00 uur

DODGEBALL

Is trefbal jouw lievelingsspel tijdens de gym? Dodgeball is de officiële naam van het spel trefbal. Je leert hoe je het best kunt gooien, mikken en je krijgt er een goede conditie van.

Locatie: Sportcentrum de Houtzagerij, Hobbemastraat 93

Donderdag (6 - 12 jaar)	16.30 - 18.00 uur
-------------------------	-------------------

SPORTMIX - 7 - 12 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
-----------	-------------------

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 (10 - 12 jaar)	15.30 - 17.30 uur
Woensdag (7 - 9 jaar)	13.00 - 15.00 uur
Voetbal 4 Girls + gezonde levensstijl training	
Vrijdag (7 - 12 jaar)	15.30 - 17.30 uur

Locatie: Sportcentrum de Houtzagerij,

Hobbemastraat 93

Donderdag (5 - 6 jaar)	16.30 - 18.00 uur
Donderdag (7 - 9 jaar)	16.30 - 18.00 uur
Donderdag (10 - 12 jaar)	16.30 - 18.00 uur

TIENERFITNESS

Tiener Fitness is er speciaal voor tieners die graag aan hun gezondheid willen werken en plezier willen maken door middel van fitness, circuit en bootcamp workouts. Tijdens de les wordt er getraind op het vergroten van spierkracht, het uithoudingsvermogen, het verbranden van vet en het bewuster worden van een gezonde leefstijl door kennis.

Woensdag (10 - 16 jaar)	17.30 - 19.00 uur
-------------------------	-------------------

SPORTMIX 4GIRLS - 6 - 9 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 - 16.30 uur
---------	-------------------



ONDERWIJS- ACTIVITEITEN

LEERKANSENPROFIEL (LKP) & VER- LENGDE SCHOOLDAG (VSD)

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 drie weken van de zomervakantie plaatsvinden.

Voor meer informatie over LKP, VSD of de Zomerschool kunt u contact opnemen met Suzan Coolen via:
suzan.coolen@demussen.nl



MEIDEN

MEIDENCLUB

Meiden van 7 tot 11 jaar

Voor de jonge meiden 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

MIDDELBARE SCHOOL MEIDEN 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 bejaardenhuis 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 - 16.00 uur

De Haagse bloemenmeiden

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? Dan 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.

KUNST

Bij De Mussen zijn er kunstlessen die gevolgd kunnen worden. Kom ook prachtige kunstwerken maken, ga aan de slag met handlettering, landschappen en fantasie.

Donderdag 16.00 - 17.30 uur

PIMP YOUR STYLE

Tijdens de meidenclub kun je je eigen kledingstuk of voorwerp nog mooier maken. Ook hebben we hier een hele verzameling shirts, tassen en schoenen. We gaan deze spullen "pimpen" door te tekenen met speciale stiften en door middel van knippen, naaien en plakken van stof.

Woensdag 13.00 - 15.00 uur



TIENERS & JONGEREN 12+

SOOS

Maandag	(12 - 15 jaar)	16.30 - 19.00 uur
Dinsdag	(16+)	17.30 - 19.00 uur
Woensdag	(12 - 15 jaar)	16.30 - 18.30 uur
Woensdag	(16 +)	18.30 - 20.00 uur
Donderdag	(12 - 15 jaar)	16.00 - 19.00 uur
Donderdag	(16+)	19.00 - 20.30 uur
Vrijdag	(12 - 15 jaar)	17.00 - 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 sportaanbod.

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.

Maandag	17.00 - 18.30 uur
Donderdag	17.30 - 20.30 uur
Vrijdag (16+)	17.30 - 19.00 uur
Zondag (groep 2)	18.00 - 21.00 uur



KOOKWORKSHOP

Kom naar de kookworkshops waar je verschillende gerechten leert bereiden.

Maandag (1 keer per maand) 17.00 - 20.00 uur

BPT DE MUSSEN

Er is een BuurtPreventieTeam (BPT) actief bij De Mussen. Binnen een BPT zijn meer dan 15 jongeren betrokken. Elke vrijdagavond zal het BPT zichtbaar zijn in de wijk. Het BPT signaleert als er ergens overlast of rommel is en bespreekt dit met buurtbewoners. Ook werkt het BPT nauw samen met politiebureau Hoefkade. Doel van de inzet van het BPT is het verbeteren van de veiligheid, preventie van criminaliteit en verbetering van de leefbaarheid in de Schilderswijk-Oost.

Vrijdag

21.00 - 22.00 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.

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

VROUWEN

ONTBIJT JE WIJS

Maandelijkse voorlichtingsbijeenkomsten voor moeders. Tijdens een gezond ontbijt worden verschillende actuele en informatieve thema's besproken m.b.t. opvoeding, gezondheid en participatie. Data voor ontbijt je wijs zijn; 27 jan, 17 feb, 17 maart, 14 april, 19 mei, 16 juni, 7 juli

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

VROUWENFEEST

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

KOFFIE- & KENNISCAFÉ

Vormalige koffieochtend

U bent van harte welkom bij het koffie & kenniscafé. Vrouwen / Moeders krijgen tijdens het koffie- en kenniscafé voorlichting en informatie en gaan in dialoog over alle zaken die gaan over opvoeden, gezondheid en ouderparticipatie en maatschappelijke betrokkenheid.

Dinsdag 09.00 - 11.00uur



VOLWASSENEN

STEUNPUNT SCHILDERSWIJK MOEDERS

Hier kunt u terecht voor hulp en informatie voor bewoners uit de wijk. U kunt zo naar binnen lopen.

Dinsdag	09.30 - 11.30 uur
Donderdag	09.30 - 11.30 uur

THEMABIJENKOMSTEN

Eenmaal per maand is er een thema-avond speciaal voor volwassenen. 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.

SPREKUREN VOOR OUDERS

Ouders kunnen bij de pedagogisch jeugdwerker terecht voor ondersteuning en opvoedingsadviezen. Ook de ontwikkeling van hun kind(eren) kan ter sprake komen.

Woensdag	09.30 - 11.30 uur
----------	-------------------

ELKAAR ONTMOETEN IN DE MUSSEN

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



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 gecertificeerde docent. De lessen worden ook online gegeven via ZOOM. Indien u vragen heeft hoe dat in z'n werk gaat dan helpen we u graag.

Dinsdag	09.00 - 12.00 uur
Donderdag	09.00 - 12.00 uur

FIETSLES

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

Donderdag	13.00 - 14.00 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.

Dinsdag	09.30 - 10.30 uur
---------	-------------------

COMPUTERLES

Heeft u moeite met Word of Excel? Dan kunt u met ons contact opnemen. Wij helpen u graag.

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

SCHILDERLES

Wilt u leren schilderen onder begeleiding van een kunstenaar? Dan bent u van harte welkom. U hoeft geen ervaring te hebben. Iedereen mag meedoen!

Dinsdag	09.30 - 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 6 weken plaats. De datum en het tijdstip is altijd in overleg met de deelnemers.

VOLWASSENEN-SPORT

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 langs komen voor een gratis proefles. 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 op www.demussen.nl/activiteitenkalender.

SPORTPROGRAMMA

Het sportprogramma bestaat uit verschillende activiteiten zoals fitness, yoga, BBB, wandelen en meer. Er zijn aparte lessen voor vrouwen, voor mannen en gemengde lessen waar mannen en vrouwen gezamenlijk aan mee kunnen doen.

CHECK UW GEZONDHEID

In de fitness kunnen we uw gezondheid. Met verschillende professionele apparatuur meten wij uw bloeddruk, gewicht, vetpercentage en fysieke leeftijd. Na de meting krijgt u een advies en plan op maat. Hiermee gaat u, samen met de fitnesstrainer, aan de slag!

FITNESS

Bewegen gericht zich op het verbeteren van de conditie, vetverbranding en vergroten van kracht met behulp van cardioapparatuur zoals loopbanden, fietsen, crosstrainers, roeiergometers en fitnessapparatuur zoals halters, kettlebells en dumbbells. Voor iedereen die wil werken aan een betere fysieke en mentale gezondheid.

Maandag	(Vrouwen)	09.15 – 10.15 uur
Maandag	(Vrouwen)	10.15 – 11.15 uur
Maandag	(Mannen)	15.00 – 16.00 uur
Maandag	(Mannen)	16.00 – 17.00 uur
Dinsdag	(Gemengd)	10.15 – 11.15 uur
Dinsdag	(Gemengd)	15.00 – 16.00 uur
Woensdag	(Vrouwen)	09.15 – 10.15 uur
Woensdag	(Vrouwen)	10.15 – 11.15 uur
Vrijdag	(Vrouwen)	09.15 – 10.15 uur
Vrijdag	(Vrouwen)	10.15 – 11.15 uur
Vrijdag	(Mannen)	15.00 – 16.00 uur
Vrijdag	(Mannen)	16.00 – 17.00 uur

BBB / LADIES FIT

De BBB/ladiesfit lessen trainen vrouwen in groepsverband op gezond & fit zijn, afslanken en ontspanning! De gedachte is dat iedereen zich welkom voelt en met plezier haar sport kan beoefenen. Dit is een goede basis om tot het voor u gewenste resultaat te komen.

Donderdag	(Vrouwen)	10.15 – 11.15 uur
-----------	-----------	-------------------

PILATES

Een trainingsmethode met aandacht voor houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling. Hierbij is balans tussen lichaam en geest het uitgangspunt. Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen. Het versterkt de centrale spieren tussen de ribben en het bekken en rond de wervelkolom (buik-, bekkenbodembodem- en rugspieren). Voor iedereen die door een uitgebalanceerde training een sterker en soepeler lichaam wil krijgen.

Woensdag	(Vrouwen)	09.15 – 10.15 uur
Donderdag	(Vrouwen)	09.15 – 10.15 uur

YOGA

Yoga traint door balans- en strekoefeningen, stressbestendigheid, een goede en gezondere ademhaling en een sterker lichaam. Dit draagt bij aan het verlagen van de bloeddruk, het verlichten van rug- of nekklachten, betere nachtrust, bescherming tegen blessures en energieversterking. Voor iedereen die meer bewust wil worden van zijn. *Op de woensdag is er een speciale les met de yoga basics.

Maandag	(Gemengd)	09.15 – 10.15 uur
Dinsdag	(55+ jaar)	09.15 – 10.15 uur
Dinsdag	(Vrouwen)	10.15 – 11.15 uur
Dinsdag	(Vrouwen)	11.15 – 12.15 uur
Woensdag	(Vrouwen)	09.15 – 10.15 uur
Vrijdag	(Vrouwen)	11.15 – 12.15 uur

SPINNING / INDOOR CYCLING

Tijdens een spinningles wissel je op een stilstaande fiets snelheden af, van redelijk rustig tot krachtig fietsen alsof je bergop gaat. Hierbij kom je ook in verschillende houdingen te zitten en te staan. Je handen kun je op meerdere plaatsen op het stuur zetten en je gaat ook op de pedalen staan. Voor iedereen die wil werken aan een betere conditie en vetverbranding.

Dinsdag	(Gemengd)	16.00 – 17.00 uur
---------	-----------	-------------------

WANDELEN

Wandelen is in groepsverband lopen. Een wandeling in het park, bos of door de wijk. Iedereen kan meedoen zowel beginner als gevorderden.

Locatie: De Mussen

Donderdag	9:15 – 10:15 uur
-----------	------------------

Locatie: de Rubenshoek, van der Vennestraat 185

Maandag	13:00 – 14:30 uur
---------	-------------------

GEZONDHEIDSSPREEKUREN

Voor vragen over bewegen en gezondheid kunt u terecht bij de Buurtsportcoach. Hij is er voor u om te adviseren en informeren over een gezonde(re) leefstijl. De spreekuren worden op afspraak gehouden op De Mussen of in Gezondheidscentrum De Rubenshoek. Voor meer informatie over de BSV neemt u contact op met de Buurtsportcoach Martin Breas (martin.breas@demussen.nl of 0630010426).

WERKPLAATS DE MUSSEN

DE WERKPLAATS

OP WEG NAAR BETAALD WERK

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.

MENTOREN

Bent u actief op zoek naar werk en weet u niet goed wat uw mogelijkheden zijn? Wilt u uw netwerk uitbreiden of bent u onzeker voor een sollicitatiegesprek?

Bij Werkplaats De Mussen werkt u intensief samen met een mentor om uw wens naar werk uit te laten komen. Mentoren zijn mensen met kennis over verschillende vakgebieden en hebben een ruim netwerk in Den Haag.

Heeft u interesse? De Werkplaats is van maandag tot en met vrijdag open. Voor meer informatie kunt u bellen naar: 06-58844119 of mailen naar Hediye Demir via: hediye.demir@demussen.nl



DE VROUWENACADEMIE

OPLEIDINGEN BINNEN DE MUSSEN

Binnen de Werkplaats bieden we de komende jaren 120 BBL-trajecten (betaald werken en leren tegelijk) op MBO 3 niveau.

Het gaat hier om verkorte opleidingen van 24 maanden en u krijgt wekelijks begeleiding van een mentor. Tijdens het traject werkt u 3 dagen per week bij een werkgever en krijgt u 1 dag in de week onderwijs op De Mussen. Tijdens de opleiding verdient u al een startsalaris!

U kunt zich inschrijven voor een van de volgende opleidingen:

- Verzorgende IG (verpleegkundig voor o.a. de thuiszorg)
- Pedagogisch medewerker (kinderopvang)
- Onderwijsassistent voor het basisonderwijs
- Diverse logistieke functies bij PostNL

Heeft u interesse en bent u benieuwd naar de voorwaarden? Dan kunt u bellen naar: 06-58844119 of mailen naar Hediye Demir via: hediye.demir@demussen.nl





COLOFON

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



HEB JIJ DE MUSSEN ACTIVITEITEN APP AL?

Ga naar demussen.nl/app
of scan de QR code en
volg de instructies.

