

# Nieuwsbrief Aalsmeer

Editie 1, 2024



Lief & Leed

In de eerste nieuwsbrief van 2024 lees je onder meer over het Festival van Nieuwe Verbindingen, ANWB AutoMaatje, het Digitaal Café Aalsmeer en 'Onder de Pannen'. Ook starten de komende tijd weer verschillende trainingen en cursussen, achterop deze nieuwsbrief vind je alle informatie. We wensen je veel leesplezier!

Heb je vragen? Of hulp nodig?

Wij zijn elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 8.30-12.30 uur en het is 24/7 mogelijk om een e-mail te sturen of een voicemail achter te laten. En volg je ons al op [Facebook](#)?

## 8 MAART 2024: FESTIVAL VAN NIEUWE VERBINDINGEN

De Vrouwencirkel Aalsmeer en Kudelstaart nodigt je van harte uit om deel te nemen en bij te dragen aan een bijzonder festival op Internationale Vrouwendag, 8 maart a.s. Het festival staat in het teken van het vieren van 'nieuwe verbindingen' tussen vrouwen en wordt mede mogelijk gemaakt door een donatie van de Federatieve Vrouwenraad. Kijk voor meer informatie op de website of bel of mail Rianne, [r.bleeker@participe.nu](mailto:r.bleeker@participe.nu), 06-18681572.

## JOUW STRAAT OOK LIEF EN LEEDSTRAAT?

In een Lief & Leedstraat houden burens een oogje in het zeil en geven ze aandacht aan elkaar. Woon je in Aalsmeer of Kudelstaart en wil je meer informatie of wil je (een deel van) je straat of flat aanmelden? Kijk op onze website of mail naar [liefenleed.aalsmeer@participe.nu](mailto:liefenleed.aalsmeer@participe.nu).



## Internationale Vrouwendag Festival van Nieuwe Verbindingen

Voor & door vrouwen: ontmoet ~ proef ~ geniet ~ probeer ~ & meer ☀️

*Goody bag voor de eerste 50 bezoekers!*

**Doe mee: kom op 8 maart '24**

Parochiehuys ~ Aalsmeer ~ van 17:00-21:00

*Gratis toegang*

Info: [www.participe-amstelland.nu/aalsmeer](http://www.participe-amstelland.nu/aalsmeer)



[team.aalsmeer@participe.nu](mailto:team.aalsmeer@participe.nu)



0297-326670



[@participe.aalsmeer](https://www.facebook.com/participe.aalsmeer)

### OUDERENADVIES

Voor ouderen in Aalsmeer en hun mantelzorgers.  
Wilt u informatie of advies? Heeft u ondersteuning nodig?  
Ga (gratis) in gesprek met de ouderenadviseur van Participe Amstelland.

### MAATSCHAPPELIJK WERK

Heb je vragen of problemen waar je eens met iemand over wilt praten?  
Over je relatie, geld, stress, rouw of (werkgerelateerde) problemen?  
Ga (gratis) in gesprek met de maatschappelijk werker van Participe Amstelland.

**Inloopspreekuur: elke maandag van 9:00 - 10:00 uur, Hadleystraat 55, Aalsmeer**  
**Telefonisch spreekuur: 0297 32 66 70 (op werkdagen van 8.30 - 12.30 uur)**  
**(of spreek de voicemail in, dan bellen we je terug.)**

### OPROEP AAN MENSEN MET POST- (OF LONG-) COVID

Sommige mensen houden langdurige klachten nadat ze COVID-19 (corona) hebben gehad. Houden de klachten minimaal 3 maanden aan, dan is er sprake van post-COVID. Post-COVID kan veel impact op je leven hebben.

Debby uit Aalsmeer is benieuwd hoeveel mensen in Aalsmeer en Kudelstaart te maken hebben met langdurige klachten. Je bent niet de enige!

Misschien heb je interesse in contact met mensen die in hetzelfde schuitje zitten? We kunnen informatie uitwisselen, elkaar een hart onder de riem steken en kijken waar verder behoefte aan is.

We horen graag van je, ook als je geen behoefte hebt aan contact met lotgenoten.

Mail naar [team.aalsmeer@participe.nu](mailto:team.aalsmeer@participe.nu) o.v.v. Post-COVID.



## **Financieel** *Café*

Voor informatie over geldzaken en administratie

Wil je hulp met je post, moeilijke brieven, het invullen van een formulier, het aanvragen van toeslagen of een uitkering en het ordenen van je administratie? Het Financieel Café biedt gratis hulp bij administratieve en financiële vragen. Ook kun je terecht voor budgettips, vragen over je veranderde (financiële) situatie of hulp bij het maken van een overzicht van je inkomsten en uitgaven.

De medewerkers van het Financieel Café helpen je graag. **Het Financieel Café is elke vrijdag van 13.00 – 15.00 uur geopend** in de Bibliotheek Aalsmeer (Marktstraat 19). Je kunt gewoon binnenlopen, een afspraak maken is niet nodig. Wij leggen geen gegevens van je vast; je privacy is dus gewaarborgd. Het Financieel Café is een samenwerking van Participe Amstelland en Humanitas Amstelland.

### **ANWB** AutoMaatje



**ANWB AutoMaatje Aalsmeer is een samenwerking tussen Participe Amstelland, gemeente Aalsmeer, de ANWB en veel enthousiaste vrijwilligers.**

Ook in Aalsmeer zijn veel mensen minder mobiel en voor vervoer afhankelijk van anderen. De vervoersdienst ANWB AutoMaatje helpt mensen mobiel en actief te blijven. Inwoners vervoeren met eigen auto plaatsgenoten die minder mobiel zijn en niet meer zelf voor vervoer kunnen zorgen of lastig van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken. Door ANWB AutoMaatje kunnen ook zij (weer) deel uitmaken van het sociale en maatschappelijke leven. Het vervoer beperkt zich niet tot een bezoek aan ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut: AutoMaatje kan ook ingeschakeld worden om weer lekker op de koffie te gaan bij een vriendin, te winkelen of om naar de kapper te gaan. De vrijwillige chauffeur ontvangt een kleine vergoeding voor de rit (35 cent per kilometer).

Wilt u meer informatie over ANWB AutoMaatje? Of wilt u vrijwilliger worden? Bel dan 0297 303141 of mail [info@automaatje-aalsmeer.nl](mailto:info@automaatje-aalsmeer.nl)

## HELP EEN DORPSGENOOT IN WONINGNOOD EN VERDIEN TOT € 5991,- \* BELASTINGVRIJ

Onder de Pannen biedt de mogelijkheid een kamer te verhuren, via hospitaoverhuur, aan dorpsgenoten die door omstandigheden hun woning (dreigen te) verliezen. Denk aan oorzaken als een relatiebreuk, einde huurcontract of verlies van baan. Door de krappe en dure woningmarkt is het heel lastig nieuwe woonruimte te vinden.

Ria en haar man verhuren een kamer aan Rico (39): “Hij is te lief voor deze wereld, maar dat weet je niet van tevoren. De afspraak was dat ieder zijn eigen leven zou leiden, en we alleen de keuken en badkamer zouden delen. We zijn bevriend geraakt. Binnenkort kan hij naar zijn eigen plekje, de tijd hier gaf hem rust en ruimte om écht op zoek te gaan. We zijn blij voor hem, maar gaan hem ook missen.”

Verhuur ook tijdelijk een kamer! Iedereen met een kamer over kan meedoen, met een koop- of (sociale) huurwoning. Zelfs met een uitkering of AOW, zonder gekort te worden. Win-win! Onder de Pannen werkt nauw samen met o.a. Gemeente Aalsmeer en woningcorporaties.

Meld je aan, Onder de Pannen regelt in overleg de rest; het contract, de administratie, persoonlijk advies en begeleiding. Ken je iemand in woningnood? Je kunt je ook samen aanmelden. Voor aanmelden, meer informatie of ervaringen ga je naar [onderdepannen.nl](https://onderdepannen.nl)

\* (2023)



## DIGITAAL CAFÉ NU IN AALSMEER ÉN KUDELSTAART

**participe**  
• AMSTELLAND

**DIGITAAL CAFÉ  
AALSMEER**

Voor al uw vragen over de digitale wereld

**Kudelstaart**  
Elke dinsdag van 14:00-16:00 uur  
Dorpshuis 't Podium, Kudelstaartseweg 239

**Aalsmeer**  
Elke donderdag van 9:30-12:00 uur  
De Bibliotheek, Marktstraat 19

In het Digitaal Café Aalsmeer (voorheen de Computerinloop) kunt u terecht met al uw vragen over uw computer, smartphone, tablet en andere digitale apparaten, zoals e-reader en navigatiesystemen.

Neem zo mogelijk uw apparaat met oplader mee.

De deskundige en zeer ervaren vrijwilligers van Participe Amstelland gaan samen met u aan de slag. Zij kunnen u ook helpen met het beveiligen van uw apparatuur, het installeren van apps en het gebruik van programma's.

De kosten voor het spreekuur bedragen €3,00, daarvoor krijgt u ook een kopje koffie of thee. Dit bedrag kunt u contant betalen aan de vrijwilligers. U kunt gewoon binnenlopen, vooraf aanmelden is niet nodig.

De vrijwilligers van het Digitaal Café Aalsmeer verzorgen ook trainingen en cursussen. Kijk voor het actuele aanbod op de achterkant van deze nieuwsbrief.

# CURSUSSEN & TRAININGEN

## Meer bewegen voor Ouderen



Op verschillende dagen en locaties in Aalsmeer en Kudelstaart zijn lessen Meer Bewegen voor Ouderen. Een proefles is altijd gratis. Het is gezond én gezellig! Doet u mee?  
Kijk voor tijden en locaties op [www.participe-amstelland.nu/cursussen](http://www.participe-amstelland.nu/cursussen) of in de cursusfolder Meer Bewegen voor Ouderen.

## Rouwgroep Verdriet en verlies (gratis)

Start: voorjaar 2024



Ook langere tijd na het overlijden van een partner kan het nog moeilijk zijn om het verlies te aanvaarden en je draai weer te vinden. In deze groep kun je samen met anderen verlieservaringen delen en kijken hoe je opnieuw zin en invulling aan je leven kunt geven. Dat geeft veel herkenning en steun. De groep is bestemd voor mannen en vrouwen die hun partner minimaal 6 maanden geleden hebben verloren.

## Ontspanning in zicht (gratis)

Start: dinsdag 5 maart  
19:00-21:00 uur



Wil je anders leren omgaan met stress? Wil je meer tijd en ontspanning voor jezelf? De training 'Ontspanning in Zicht' (vijf wekelijkse bijeenkomsten) kan je écht helpen.

## Assertiviteit (gratis)

Start: dinsdag 27 februari  
14:30-16:30 uur



Heb je moeite om voor jezelf op te komen? Of voel je je onzeker in bepaalde sociale situaties? Doe mee met onze training (negen bijeenkomsten) Assertiviteit. Onze tips en handvatten kunnen voor verrassende inzichten en veranderingen zorgen. Lijkt dit je wat? Meld je aan!

## WhatsApp (€ 10)

Start: donderdag 21 maart  
13:00-15:00 uur



De deskundige vrijwilligers van het Digitaal Café Aalsmeer bieden in het voorjaar weer een WhatsApp cursus aan. Wilt u weten hoe WhatsApp werkt op uw iPhone of Androidtelefoon? In twee bijeenkomsten vertellen de vrijwilligers u alle ins en outs.

## Omgaan met de iPad (€ 85)

Start: maandag 26 februari  
9:30-11:30 uur



In acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur leert u om te gaan met de iPad. Al snel kunt u berichten sturen en wordt ook verder ingegaan op uw eigen wensen en behoeften: bijvoorbeeld informatie opzoeken op het internet, e-mailen of beeldbellen met familie, een foto maken en versturen. Het is niet noodzakelijk om in het bezit te zijn van een iPad, u kunt ook een iPad van Participe in bruikleen nemen (kosten € 30). Na afloop van de cursus is er de mogelijkheid de iPad over te nemen (tegen betaling). Verder heeft u Wifi nodig om thuis te kunnen oefenen.



Onze trainingen starten meerdere keren per jaar.  
Houd de nieuwsbrief, de website en onze social media in de gaten!

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN:  
0297 32 66 70 OF [TEAM.AALSMEER@PARTICIPE.NU](mailto:TEAM.AALSMEER@PARTICIPE.NU).



[team.aalsmeer@participe.nu](mailto:team.aalsmeer@participe.nu)



0297-326670



[@participe.aalsmeer](https://www.facebook.com/participe.aalsmeer)