

Participe Amstelland Cursuskrant

ACTIVITEITEN – CURSUSSEN – TRAININGEN

2023
2024



Valpreventie | Hatha Yoga | Pilates | Keramiek & Boetseren | Mindful Yoga | Kinderyoga
Zelf kleding maken | Meer bewegen voor ouderen | Bodyfit | Fit en Vitaal | Schilderen & Tekenen
Latin Dance Fitness | AeroFit | Chi Kung 65 | Spaans | Koor | Yoga op de stoel | en nog veel meer.


participe
• AMSTELLAND

📍 Dr. Willem Dreesweg 2, 1185 VB Amstelveen
☎ 020 – 543 04 30
✉ info.amstelland@participe.nu
🌐 www.participe-amstelland.nu

Laat je inspireren door onze
activiteiten, cursussen en trainingen.

**Wees welkom
en doe mee!**

👉 www.participe-amstelland.nu



WELKOM BIJ PARTICIPE AMSTELLAND

Bij Participe Amstelland draait alles om welzijn en zelfredzaamheid in Aalsmeer, Amstelveen, Ouder-Amstel en Uithoorn. We willen dat iedereen volwaardig kan deelnemen aan de samenleving. Daarom ondersteunen we mensen bij belangrijke levensgebeurtenissen en stimuleren we buurtbewoners om elkaar te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen. We helpen bij het aanpakken van problemen en streven ernaar dat mensen zoveel mogelijk de regie over hun eigen leven behouden. Ons motto is: welzijn voorkomt zorg.

Elk jaar brengen we een krant uit boordevol cursussen, trainingen en activiteiten die plaatsvinden in onze wijkcentra en andere locaties in Amstelveen.

Ons Cursusbureau heeft samen met een team van professionele docenten al jarenlang een fantastisch cursusprogramma samengesteld. De meeste cursussen vinden plaats in onze gezellige wijk- en buurtcentra, er is er vast wel één bij u in de buurt. Na de les is er vaak gelegenheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken en na te praten.

Blader door onze cursuskrant en laat u verrassen door het diverse aanbod van cursussen, workshops en activiteiten. Naast de cursussen vindt u in deze krant ook de vaste activiteiten die wekelijks plaatsvinden in de wijkcentra, zoals spelletjesmiddagen, koffieochtenden en de biljartclub. Maar dat is nog niet alles! Op pagina 3 vertellen we u meer over ons overzicht 'Doe Mee', waarin we activiteiten opnemen die nog niet bekend zijn of later worden georganiseerd, zoals bingo, de pub quiz en buurtborrels. Zo blijft u altijd op de hoogte!

Het maatschappelijk werk van Participe Amstelland organiseert ook jaarlijks diverse trainingen. Deze trainingen helpen u omgaan met lastige omstandigheden die u kunt ervaren, zoals slaapproblemen, het verlies van een dierbare of financiële zorgen. Ze bieden u informatie en ondersteuning om verder te kunnen. Daarnaast organiseren we ook speciale activiteiten voor mensen met geheugenproblemen.

En als er iets ontbreekt in ons aanbod, horen we dat graag van u! We luisteren naar uw wensen en kijken samen met u hoe we iets kunnen organiseren. U kunt altijd terecht bij de wijkcoach van uw buurt. Natuurlijk kunt u ons ook een e-mail sturen naar info.amstelland@participe.nu.

Bij Participe Amstelland willen we dat iedereen volop deelneemt aan de samenleving. Hoe geweldig is het om bekenden te ontmoeten en nieuwe mensen te leren kennen terwijl u samen leuke activiteiten onderneemt? Daar krijg je energie van!

We hopen u binnenkort te zien!

Elena Nabatova en Anke van der Veen
Managers Participe Amstelland



Alleman	4 - 5
De Bolder	6 - 7
Dignahof	8
Persoonsalarmering	8
Gymzaal Burg. Haspelslaan	9
Gymzaal Dr. Schaepmanlaan	9
Nieuw Vredeveld	9
Kastanjelaan	10
De Meent	11 - 12
Middenhof	12
MOC	13
Pluspunt	14 - 15
Villa Randwijck	16
Wimbledon	16
Wijkcentrum Westend	16 - 17
Maatschappelijk werk	18
Inschrijfformulier	19

INHOUDSOPGAVE



AANMELDEN

Aanmelden voor een cursus kan via:

- De website www.participe-amstelland.nu/cursus of scan de QR code. Zoek op de webpagina de cursus op en klik op 'lees verder'. Via de button inschrijven ga je naar het inschrijfformulier.
- Het invullen en opsturen van het inschrijfformulier in deze cursuskrant op pagina 19.

ALLE ACTIVITEITEN OP EEN RIJ

Ontdek ons meest actuele activiteiten aanbod met onze tweewekelijkse update per mail of in de krant.

Er zijn veel activiteiten in onze wijkcentra en in de wijken ook die, bij het drukken van deze krant, nog niet bekend zijn. We laten graag weten en zien wat er in de loop van het seizoen allemaal georganiseerd wordt. Dit doen wij in onze 'DoeMee kolom' in het Amstelveens Nieuwsblad. Om de week plaatsen we hier de activiteiten die incidenteel plaatsvinden of nieuw zijn.

U kunt ook een uitgebreide DoeMee - waar nóg meer informatie staat over de activiteiten- halen bij het wijkcentrum bij u in de buurt.

Wilt u de DoeMee per e-mail ontvangen?
Meld u dan aan via ladder@participe.nu.

Een overzicht van de wijken en wijkcentra is te vinden op de achterkant van deze cursuskrant.



Participe Amstelland

Dr. Willem Dreesweg 2
1185 VB Amstelveen
020 - 543 04 30
info.amstelland@participe.nu
www.participe-amstelland.nu



LIEF EN LEEDSTRATEN

Lief en leed, we delen het met elkaar. Met een Lief & Leedpotje kan dit nóg meer met elkaar gedeeld worden door af en toe een kleine attentie te kopen namens jullie straat of complex voor een bewoner die het kan gebruiken.

Een bloemetje, een presentje, een reep chocola... Een kleine moeite en een groot gebaar en het kost geen geld, alleen wat tijd. En zo hebben jullie als burens (nog) meer oog voor elkaar. Iedere straat/complex ontvangt € 150 per jaar van Participe Amstelland en het bedrag kan gedurende het jaar worden gebruikt om aandacht te besteden aan persoonlijk lief en leed in de straat. Denk aan een verwenpakketje voor de mantelzorg in de straat, een fruitmandje voor een zieke buurvrouw, een leuk kaartje bij een geboorte of een behaald diploma...

Het Lief & Leedpotje zorgt ervoor dat burens zich gezien, gewaardeerd en gesteund voelen in de straat/complex. Daar knapt iedereen van op, dus ook de straat!

Aanmelden en voorwaarden

- Er zijn minimaal twee mensen die het initiatief ondersteunen, de zogenaamde 'gangmakers'.
- De gangmakers maken het Lief & Leedpotje bekend in straat of complex. We helpen hierbij met leuke kaartjes.
- De straat krijgt € 150. De gangmakers beslissen over de besteding en houden de uitgaven bij (bewaren bonnetjes).
- De gangmakers inventariseren tips van de burens.
- Het geld is bedoeld voor kleine attenties zoals een cadeautje of kaartje voor burens die wel wat extra aandacht verdienen. Je kan daarbij denken aan iemand die uit het ziekenhuis komt, een jubileum viert of nieuw in de straat is.

Lief & Leedstraat worden of meer weten over de Lief & Leedstraat? Mail naar de wijkcoach via wijkcoach@participe.nu. De wijkcoach kan hier alles over vertellen en zorgt ook dat het geld wordt geregeld. Binnenlopen bij het wijkcentrum kan natuurlijk ook.

Het Lief en Leedpotje wordt aangeboden door Gemeente Amstelveen. Participe Amstelland zorgt voor de organisatie en de uitgifte van het bedrag.



Lief & Leed



Wijkcentrum Alleman

Den Bloeyenden Wijngaerd 1, 1183 JM Amstelveen | Tel. 020 – 645 39 45

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
Hatha Yoga 65+	maandag	10:30	11:45	11-09-2023	14	€ 91,00	804.051.001
Latin Dance Fitness	maandag	19:30	20:30	11-09-2023	36	€ 250,00	804.040.408
MBvO - Intensief 65+	dinsdag	10:00	11:00	12-09-2023	40	€ 208,00	804.050.804
MBvO - Fit & Vitaal 65+	dinsdag	11:00	12:00	12-09-2023	40	€ 208,00	804.050.805
MBvO - Herengym 65+	dinsdag	12:00	13:00	12-09-2023	14	€ 73,00	804.050.806
Yoga 65+	woensdag	10:30	11:30	06-09-2023	37	€ 192,50	804.051.000
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	09:30	10:30	14-09-2023	39	€ 202,50	804.050.801
Zelf Kleding maken	donderdag	09:45	11:45	14-09-2023	14	€ 218,50	804.040.310
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	10:30	11:30	14-09-2023	39	€ 202,50	804.050.802

ANWB Automaatje Amstelveen

Makkelijker op pad met ANWB Automaatje.

ANWB AutoMaatje helpt mensen mobiel én actief te blijven.



Even naar het ziekenhuis of een partner in het verzorgingstehuis bezoeken is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Bij ANWB AutoMaatje vervoeren plaatsgenoten met hun eigen auto minder mobiele mensen die niet meer zelf voor vervoer kunnen zorgen of lastig van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken.

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 chauffeur (vrijwilliger) rijdt met zijn eigen auto en ontvangt een kleine vergoeding voor de rit (35 cent per kilometer + eventuele parkeerkosten).

Heeft u vervoer nodig? Neem dan uiterlijk twee werkdagen van tevoren contact op. AutoMaatje zoekt een vrijwilliger voor u uit de groep chauffeurs die u, op het door u gewenste tijdstip, kan rijden. U hoeft geen lid te zijn van de ANWB of een abonnement af te sluiten. We noteren wel uw gegevens in onze administratie. Wilt u ook gebruik maken van AutoMaatje? Of lijkt het u leuk om als chauffeur aan de slag te gaan? Wees welkom! Neem contact op met ANWB AutoMaatje Amstelveen: van maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 12:00 uur telefonisch via 020 - 543 04 58 of automaatje-amstelveen@participe.nu.

Meer informatie over ANWB AutoMaatje is te vinden op: www.participe-amstelland.nu/anwb-automaatje. ANWB AutoMaatje Amstelveen is een samenwerking tussen Participe Amstelland, de gemeente Amstelveen, de ANWB en veel enthousiaste vrijwilligers. Participe begeleidt en coördineert de inzet van AutoMaatje en zorgt voor een ritplanner en voor vrijwilligers die rijden.

ANWB AutoMaatje Amstelveen is gevestigd op Dr. Willem Dreesweg 2 in Amstelveen.

VERVOLG WIJKCENTRUM ALLEMAN

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Buurtbieb	werkdagen	werkdagen	10:00	12:00
Wandelgroep + koffie	maandag	wekelijks	10:00	12:00
Klaverjassen	maandag	oneven weken	13:30	16:30
Tafeltennis	maandag	wekelijks	13:30	16:30
Schilder Inloop	maandag	wekelijks	14:00	16:30
Jeu de Boules	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Teken - & schilderssoos	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Juridisch Spreekuur	dinsdag	wekelijks	20:00	21:30
Taal & Connect	woensdag	wekelijks	10:30	12:00
Team Ed	woensdag	wekelijks	12:15	14:15
Taalvijver kinderen	woensdag	wekelijks	13:30	15:30
Taalvijver kinderen	woensdag	wekelijks	13:30	15:30
Jeu de Boules	donderdag	wekelijks	14:00	16:00
Kantklossoos	donderdag	even weken	09:30	11:30
Jeu de Boules	donderdag	wekelijks	14:00	16:00
Kantklossoos	donderdag	even weken	09:30	11:30
Schilder Inloop	vrijdag	wekelijks	09:00	13:00
Buurtborrel	vrijdag	wekelijks	14:30	16:30
Landenavond	vrijdag	2e vrijdag van de maand	20:00	22:00
Bingo	vrijdag	1e vrijdag van de maand	19:30	22:00
Schilder Inloop	vrijdag	wekelijks	09:00	13:00
Repair Café	zaterdag	2e zaterdag van de maand	10:00	13:00



UITGELICHT Meer bewegen voor ouderen (MBVO)

Het geheim van gezond ouder worden is: bewegen! Iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet, voelt zich niet alleen fitter, maar houdt de conditie op peil of verbetert die. En een goede lichamelijke conditie zorgt ervoor dat u minder vatbaar bent voor verkoudheden en andere ongemakken. Onder de noemer Meer Bewegen voor Ouderen organiseert Participe Amstelland verschillende cursussen.

Meer Bewegen voor Ouderen staat voor bewegingsactiviteiten voor mensen van 65 jaar en ouder. Van de gewone Gymnastiek tot Yoga, van Zumba tot Internationaal dansen. Blijf fit en doe mee! Wilt u ook (weer) wat aan uw conditie doen? Doe dan mee met onze cursussen. Er wordt niet alleen gewerkt aan conditie (uithoudingsvermogen), maar ook lenig makende en spierversterkende oefeningen komen aan bod. Deze cursussen kunt u volgen in veel van onze wijkcentra.

Ook voor heren! Kijkt u eens bij onze bewegingsactiviteiten voor heren in de wijkcentra Alleman, De Bolder, Dignahof, De Meent en Westend.



Wijkcentrum De Bolder

Groenhof 140, 1186 EX Amstelveen
Tel. 020 – 647 15 09

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Gymnastiek intensief 65+	maandag	10:30	11:30	04-09-2023	36	€ 187,00	802.050.805
Chi Kung 65+	maandag	13:15	14:15	11-09-2023	15	€ 78,00	802.050.806
Pilates	maandag	14:30	15:30	11-09-2023	36	€ 250,00	802.040.804
Pilates	maandag	15:30	16:30	11-09-2023	36	€ 250,00	802.040.805
Keramik & Boetseren	maandag	19:30	21:30	18-09-2023	12	€ 188,00	802.040.307
Schilderen & Tekenen	dinsdag	10:00	12:00	19-09-2023	13	€ 153,50	802.050.103
Pilates 65+	dinsdag	11:00	12:00	12-09-2023	38	€ 197,50	802.050.848
Schilderen & Tekenen	dinsdag	13:00	15:00	19-09-2023	13	€ 153,50	802.050.102
MBvO - Fit & Vitaal 65+	woensdag	09:30	10:30	06-09-2023	36	€ 187,00	802.050.804
MBvO - AeroFit 65+	woensdag	09:30	10:30	13-09-2023	14	€ 73,00	802.050.800
Pilates	woensdag	10:45	11:45	13-09-2023	38	€ 264,00	802.040.801
Kinderyoga 4-7 jaar	woensdag	14:15	15:15	06-09-2023	15	€ 104,50	802.010.430
Kinderyoga 8-12 jaar	woensdag	15:15	16:15	06-09-2023	15	€ 104,50	802.010.431
Keramik en Boetseren	woensdag	19:30	21:30	20-09-2023	12	€ 188,00	802.040.308
MBvO - Vitaal Heren 65+	donderdag	09:00	10:00	07-09-2023	36	€ 187,00	802.050.801
MBvO - Fit & Vitaal 65+	donderdag	10:00	11:00	07-09-2023	36	€ 187,00	802.050.802
MBvO - Fit & Vitaal 65+	donderdag	11:00	12:00	07-09-2023	36	€ 187,00	802.050.803
Keramik & Boetseren	donderdag	13:15	15:15	21-09-2023	12	€ 188,00	802.040.309
Hatha Yoga	vrijdag	09:00	10:15	15-09-2023	38	€ 335,50	802.041.000
Hatha Yoga	vrijdag	10:30	11:45	15-09-2023	38	€ 335,50	802.041.001
DansMix 60+	vrijdag	12:00	13:00	15-09-2023	14	€ 97,50	802.050.849

UITGELICHT Keramik en boetseren

De eerste lessen van de cursus keramik en boetseren bestaan uit het aanleren van een aantal technieken. Daarna bepaalt u zelf wat u gaat maken en kunt u op uw eigen manier, onder begeleiding van de docent, aan de slag met het veelzijdige materiaal klei. De werkstukken worden, als zij klaar en gedroogd zijn, door de docente gebakken in onze keramikoven. Als kers op de taart kunt u uw werk glazuren. De cursusprijs is inclusief materiaalgebruik. U kunt deze cursus volgen in De Bolder.



VERVOLG DE BOLDER

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Biljart	dagelijks	dagelijks	09:00	17:00
Rollatorcheck	maandag	1e maandag van de maand	11:00	13:00
Soep van de Dag	maandag	wekelijks	12:00	14:00
Boljassers Klaverjasclub	maandag	wekelijks	19:00	23:00
Open Inloop	dinsdag	wekelijks	10:00	14:00
Verkoop Diepvriesmaaltijden	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Breiclub	dinsdag	wekelijks	13:00	15:00
Wijkontbijt	woensdag	wekelijks	08:30	10:00
Open Tafel	woensdag	wekelijks	16:30	19:30
Huiskamergroep	donderdag	wekelijks	10:00	13:30
Buurtborrel	vrijdag	4e vrijdag van de maand	17:30	19:30

Financieel Café

Voor informatie over geldzaken en administratie

Er kunnen veel onderwerpen zijn waar u hulp bij kunt gebruiken als het gaat om uw financiële zaken. Dat kan bijvoorbeeld zijn omdat u wilt weten waar u recht op heeft, als u wilt weten hoe u geld kunt besparen, of als u (weer) in balans wilt komen.

Het Financieel Café kan helpen bij:

- Budgettips en adviezen
- Het lezen van brieven en uitleg geven over de inhoud
- Ondersteuning bij het invullen van formulieren zoals kwijtschelding lokale lasten, aanvragen (bijzondere) bijstand, minimumvoorzieningen en WMO
- Het ordenen van uw administratie, uw inkomsten en uitgaven en uw schulden en betalingsafspraken
- Het vinden van digitale informatie zoals pensioenoverzichten, UWV/ SVB-specificaties
- Bellen met of doorverwijzen naar andere instanties/ hulp bij het maken van een afspraak

Bij het Financieel Café krijgt u direct deskundige hulp in een veilige omgeving. Enkele steekwoorden die op het Financieel Café van toepassing zijn: van mens-tot-mens, anoniem, onafhankelijk. Voor deze ondersteuning hoeft u niet te betalen. Het Financieel Café wordt gefinancierd door gemeente Amstelveen.

Bij het Financieel Café bent u altijd aan het juiste loket. Drink een kop koffie en maak een gezellig praatje met medebewoners uit de wijk.

Voor meer informatie (dagelijks tussen 09:00 – 12:00 uur): Participe Amstelland 020 - 54 30 440.

U kunt ons vinden:

Dinsdagochtend 10.00 - 12.00 uur
Ontmoetingscentrum De Meent
Orion 3, Amstelveen
Woensdagochtend 10.00 - 12.00 uur
Wijkcentrum Alleman
Den Bloeienden Wijngaerd 1, Amstelveen
Woensdagmiddag 17.00 - 19.00 uur
Buurtkamer KKP MOC
Lindelaan 75, Amstelveen



Wijkcentrum Dignahof

Dignahoeve 174, 1187 LN Amstelveen | Tel. 020 – 640 71 71

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
In Balans (valpreventie)	2x per week	13:30	14:30	19-09-2023	26	€ 45,00	208.050.408
MBvO - Bewust bewegen 65+	maandag	09:30	10:30	11-09-2023	38	€ 197,50	208.050.402
MBvO - Bewust bewegen 65+	maandag	10:30	11:30	11-09-2023	38	€ 197,50	208.050.403
MBvO - Herengym 65+	maandag	11:30	12:30	11-09-2023	38	€ 197,50	208.050.404
Yoga op de stoel 65+	woensdag	09:30	10:30	13-09-2023	14	€ 73,00	208.050.406

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Koffie Inloop	3x per week	wekelijks	10:00	12:00
Open Inloop	dinsdag	wekelijks	10:00	15:00
Eten op Dinsdag	dinsdag	wekelijks	17:00	18:30
Sjoelen	woensdag	elke twee weken	14:00	15:30
Open Inloop	donderdag	wekelijks	10:00	15:00
Curling	donderdag	elke twee weken	14:00	15:30
Eten op Donderdag	donderdag	wekelijks	17:00	18:00
Spelletjesmiddag	zondag	elke twee weken	13:30	15:00

PERSOONSALARMERING GEEFT EEN VEILIG GEVOEL IN HUIS

Wilt u langer zelfstandig wonen in uw eigen huis met een veilig gevoel? Met persoonsalarmering van Participe Amstelland vraagt u in noodsituaties makkelijker om hulp - 24 uur per dag en 7 dagen per week. Met dit alarmsysteem heeft u altijd de zekerheid dat u snel gehoord en geholpen wordt.



- ✓ U krijgt persoonlijk advies.
- ✓ Binnen ca. 10 werkdagen komt een vrijwilliger op afspraak het alarmapparaat plaatsen en geeft zorgvuldige uitleg over het gebruik.
- ✓ Het alarmapparaat staat op een centrale plek in huis en hoeft niet gekoppeld te worden aan een vaste telefoonlijn of internet modem.
- ✓ U ontvangt betrouwbare en professionele alarmapparatuur.
- ✓ De alarmknop draagt u altijd om uw hals of pols en deze kan zelfs mee onder de douche (spatwaterdicht).
- ✓ U heeft keuze uit eigen hulpverleners zoals een familielid, vriend, buurvrouw, mantelzorger of onze thuiszorgorganisatie.
- ✓ De meldkamer is 24 uur per dag 7 dagen per week bereikbaar.
- ✓ Onze storingsdienst is dagelijks bereikbaar van 9:00 tot 17:00 uur.

Neem voor meer informatie contact op met onze afdeling persoonsalarmering:

020 - 543 04 52 (ma t/m do) of alarmering@participe.nu.

OPEN INLOOPGROEPEN



De Open Inloop-groepen zijn bestemd voor mensen die niet (meer) zo makkelijk mee kunnen of willen doen aan het reguliere aanbod van activiteiten. Dat kan komen door beginnende geheugenproblemen of andere ongemakken, zoals lichamelijke problemen. Ook kan het zijn dat u weer wat zelfvertrouwen nodig heeft na een moeilijke periode. Of omdat u gewoon behoefte heeft aan meer sociale contacten.

Onze bezoekers komen dus om verschillende redenen, maar voor iedereen is het fijn om een zinnige en leuke invulling van de dag te hebben of om even van huis te zijn.

De activiteiten die gedaan worden, zijn afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Denk aan samen lekker kletsen, de krant doornemen, spelletjes, schilderen of bewegen. Vrijwilligers uit de wijk helpen. Vaste momenten van de dag zijn koffie drinken en samen lunchen. Wilt u meer weten? Mail dan naar openinloop@participe.nu of kom eens vrijblijvend langs en kijk of het iets voor u is! U mag ook altijd iemand meenemen.

De Open Inloopgroepen Amstelveen:

De Bolder, Groenhof 140	Woensdag 10:00-15:00 uur
Dignahof, Dignahoeve 174	Dinsdag en donderdag 10:00-15:00 uur
Goedereede, Praam 90	Dinsdag 10:00-13:30 uur
Huis Elsrijk, Graaf Aelbrechtlaan 138	Maandag 12:30-16:00 uur
MOC, Lindenlaan 75	Maandag 10:00-13:00 uur



Gymzaal Burg. Haspelslaan Burg. Haspelslaan 137a, 1181 NC Amstelveen
Gymzaal Dr. Schaepmanlaan Dr. Schaepmanlaan 4, 1182 GM Amstelveen

Gymzaal	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
Gymzaal Burg. Haspelslaan	maandag	18:00	19:00	18-09-2023	32	€ 222,50	807.040.841
Gymzaal Burg. Haspelslaan	maandag	19:15	20:15	18-09-2023	32	€ 222,50	807.040.842
Gymzaal Dr. Schaepmanlaan	woensdag	19:00	20:00	13-09-2023	34	€ 236,00	808.040.843



Nieuw Vredeveld
Rembrandtweg 428, 1181 HD Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	10:00	11:00	12-09-2023	42	€ 228,00	805.050.804
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	11:00	12:00	12-09-2023	42	€ 228,00	805.050.805
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	12:00	13:00	12-09-2023	42	€ 228,00	805.050.806

Op 12 september bent u welkom voor een gratis proefles. Loop binnen!

IPAD CURSUS 65+

Bent u helemaal niet vertrouwd met computers en internet, maar misschien toch wel nieuwsgierig naar de mogelijkheden? Bang dat u het niet kunt leren? Dan is de cursus werken met een iPad iets voor u. De iPad blijkt een ideaal hulpmiddel voor ouderen. Makkelijk vast te houden en mee te nemen. De iPad werkt draadloos, heeft alleen een knop voor aan/uit en is gemakkelijk te bedienen door het scherm aan te raken.

In acht bijeenkomsten met een groep van maximaal acht personen krijgt u les en oefent u. Als u nu nog geen enkele ervaring heeft met computers,

nog nooit een knop heeft durven aanraken, zult u verrast zijn dat u al heel snel berichten kunt lezen en versturen. Als u daarmee vertrouwd bent, gaat u verder de mogelijkheden verkennen, bijvoorbeeld een email sturen naar familie of kennissen, en u gaat het internet op om te ontdekken wat daar voor u te vinden is.

De kosten zijn € 85,00. Als u niet in het bezit van een iPad bent, kunt er een in bruikleen krijgen (€ 45,00). Als u een Amstelveenpas heeft ontvangt u 50% korting op het cursusgeld. Wordt gegeven op locatie MOC.



Activiteitencentrum Kastanjelaan

Kastanjelaan 21, 1185 JZ Amstelveen | Tel. 020 – 640 32 51

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	13:00	14:00	04-09-2023	36	€ 187,00	205.050.401
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	14:00	15:00	04-09-2023	36	€ 187,00	205.050.402

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Huiskamergroep koffie en gezelligheid	dinsdag	wekelijks	10:00	13:00
Broodje kroket	dinsdag	1e dinsdag van de maand	12:00	13:00
Biljartclub	dinsdag	wekelijks	13:00	16:00
Sjoelclub Laat ze maar schuiven	dinsdag	wekelijks	13:30	15:30
Dartclub Kastanje 2019	dinsdag	wekelijks	19:00	22:00
Jeu de Boules	woensdag	wekelijks	10:00	12:00
Brigdeclub	woensdag	wekelijks	13:00	16:00
Klaverjasclub	woensdag	wekelijks	19:00	22:30
Filmmiddagen	donderdag	laatste donderdag van de maand	14:30	18:30
Koersballen	vrijdag	wekelijks	10:00	12:00
Buurtborrel KKP	vrijdag	1e vrijdag van de maand	16:00	18:00
Eetclub	zaterdag	2e zaterdag van de maand	17:00	20:00
Podium Kastanjelaan	zondag	1x per kwartaal	15:00	17:00

WEES WELKOM BIJ HET ODENSEHUIS AMSTELVEEN!

Het Odensehuis Amstelveen is een inloophuis en ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie en hun naasten. Het doel is om mensen te ondersteunen zodat zij zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en tegelijk een actief en zinvol leven kunnen leiden.

Het Odensehuis bevindt zich aan de Bourgondischelaan 43 in Amstelveen, midden in de wijk. U kunt van maandag tot en met vrijdag bij het Odensehuis terecht, tussen 9:30 en 15:30 uur. Dagelijks is er een lunch. We vragen u om een bijdrage van € 3,- voor deelname (koffie/thee en activiteiten). Voor de lunch vragen we € 4,- extra. Iedereen kan hierbij aanschuiven.

U kunt vrijblijvend binnenlopen. Ook kunt u als u dat liever heeft, eerst contact opnemen via e-mail of telefoon 020 - 441 24 01 of 06 - 12 70 60 01 odensehuis@participe.nu. In het Odensehuis is ook de Dementheek gevestigd.



Ontmoetingscentrum De Meent

Orion 3, 1188 AM Amstelveen | Tel. 020 – 643 80 15

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
Yoga	maandag	18:45	20:00	04-09-2023	39	€ 344,50	812.041.003
Yoga	maandag	20:15	21:30	04-09-2023	39	€ 344,50	812.041.004
Schilderen & Tekenen	dinsdag	10:00	12:00	19-09-2023	30	€ 353,50	812.040.106
MBvO - Bewegen op muziek 65+	dinsdag	12:45	13:45	12-09-2023	38	€ 197,50	812.050.804
Mindful Yoga	dinsdag	19:15	20:30	12-09-2023	33	€ 291,50	812.041.005
Mindful Yoga	dinsdag	20:45	22:00	12-09-2023	33	€ 291,50	812.041.006
Internationaal dansen 65+ jong programma	woensdag	09:30	11:00	13-09-2023	36	€ 280,50	812.050.417
Internationaal dansen 65+ rustig programma	woensdag	11:15	12:45	13-09-2023	15	€ 117,00	812.050.418
Pilates	woensdag	18:30	19:30	06-09-2023	40	€ 278,00	812.040.815
Pilates	woensdag	19:30	20:30	06-09-2023	40	€ 278,00	812.040.811
MBvO - Conditietraining dames 65+	woensdag	19:30	20:30	13-09-2023	37	€ 192,50	812.050.807
Bodyfit 40+	woensdag	20:30	21:30	06-09-2023	40	€ 278,00	812.040.812
Tai Chi	donderdag	10:00	11:00	14-09-2023	15	€ 104,50	812.040.837
Schilderen & Tekenen	donderdag	10:00	12:00	21-09-2023	13	€ 153,50	812.040.102
Tai Chi	donderdag	11:00	12:00	14-09-2023	15	€ 104,50	812.040.838
Schilderen & Tekenen	donderdag	12:45	14:45	21-09-2023	13	€ 153,50	812.040.103
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	19:00	20:00	07-09-2023	39	€ 202,50	812.050.813
Conditie/fitnessstraining	donderdag	19:45	20:45	14-09-2023	38	€ 264,00	812.040.817
MBvO - Conditietraining en volleybal heren 65+	donderdag	19:45	21:00	14-09-2023	36	€ 240,50	812.050.808
Bodyfit 40+	donderdag	20:00	21:00	07-09-2023	39	€ 271,00	812.040.814
Mindful Yoga	vrijdag	09:30	10:45	15-09-2023	32	€ 282,50	812.041.007
Mindful Yoga	vrijdag	11:00	12:15	15-09-2023	32	€ 282,50	812.041.008

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Boekenruilhoek	werkdagen	dagelijks	09:00	17:00
Kinderzwerfboeken	werkdagen	wekelijks	09:00	16:00
Vrije inloop biljarten	werkdagen	dagelijks	09:00	23:00
Wandelclub	3x per week	wekelijks	10:00	12:00
Bingo	maandag	1e maandag van de maand	19:30	22:00
Breicafe	maandag	wekelijks	19:30	22:00
Nederlandse taal / Dutch lessons	dinsdag	wekelijks	10:00	11:30
Hobby Computer Club (HCC)	dinsdag	3e dinsdag van de maand	14:00	16:30
Klaverjassen	dinsdag	wekelijks	19:00	23:00
Koor Zomaar Gewoon	dinsdag	wekelijks	20:00	22:00
Taalcafé	donderdag	wekelijks	10:00	11:00
Schilderssoos	woensdag	wekelijks	10:30	12:30
Biljartclub OTK	woensdag	wekeleijks	13:30	16:30
Diner in De Meent	woensdag	maandelijks	18:00	20:00
Hobby Computer Club (HCC)	woensdag	2e en 4e woensdag van de maand	20:00	23:00
Taalcafé	donderdag	wekelijks	10:00	11:00
Meent Koor	donderdag	wekelijks	13:15	15:15
Lekker eten met Bé-Pé	donderdag	3e donderdag van de maand	17:30	19:30

VERVOLG DE MEENT

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Koor Stella Nova	donderdag	wekelijks	20:00	22:00
Buurtborrel	vrijdag	4e vrijdag van de maand	17:00	19:00
Pubquiz	vrijdag	4e vrijdag van de maand	19:30	22:30
Repair Café	zaterdag	1e zaterdag van de maand	11:00	14:00
Dansen met de Hansen	zondag	maandelijks	13:00	17:00



UITGELICHT
Yoga en Pilates

YOGA: In een yogales wisselen dynamische en verstilde houdingen elkaar af. Een yogales bestaat uit een aantal oefeningen in een zeer rustig tempo, dan zijn er ademhalingsoefeningen en je leert op een gemakkelijke manier ontspannen.

PILATES: Pilates is een bijzondere bewegingsmethode die er vanuit gaat dat je door kracht-, rek- en strekoefeningen van je hele lichaam weerstand, kracht en flexibiliteit opbouwt. Pilates is geschikt voor iedereen die zijn lichaam in vorm wil krijgen en houden.

Pilates en yogalessen vindt u onder andere op de volgende locaties: Alleman, De Bolder, De Meent en Westend.



Wijkcentrum Middenhof

Dr. Willem Dreesweg 155, 1188 KD Amstelveen | Tel. 020 – 640 48 01

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
In Balans (valpreventie)	2x per week	14:00	15:00	12-09-2023	26	€ 45,00	207.050.403
MBvO - Fit & Vitaal Dames 65+	maandag	14:30	15:30	04-09-2023	40	€ 208,00	207.050.401
Yoga op de stoel 65+	maandag	15:45	17:00	04-09-2023	15	€ 97,50	207.050.403
Line Dance 65+	woensdag	19:15	20:15	13-09-2023	36	€ 187,00	207.050.404

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Koffieochtenden	3x per week	ma, di en do	10:00	12:00
Mentaalfit	dinsdag	wekelijks	10:00	11:30
Curling	woensdag	wekelijks	10:00	11:30
Opera-middag	donderdag	3e donderdag van de maand	13:30	16:00
Memorykoor	vrijdag	wekelijks	10:15	11:45
Borrelclub	vrijdag	wekelijks	16:00	18:00
Eten op vrijdag	vrijdag	wekelijks	18:00	19:30
Filmmiddag	zondag	2e zondag van de maand	17:00	20:00
Dansen met de Hansen	zondag	3e zondag van de maand	13:30	16:00



UITGELICHT
Yoga op de stoel 65+

Stoelyoga wordt beoefend op een stoel en bestaat uit milde yogahoudingen en bewegingen. Oefeningen kunnen zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Bij staande oefeningen gebruikt u de stoel als ondersteuning.

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga en is een zeer geschikte manier om u langer fit te voelen. U hoeft zich er niet speciaal voor om te kleden en u mag zelfs de schoenen aanhouden als u dit prettig vindt.

Kijk voor cursussen bij locatie Middenhof, Dignahof en Pluspunt.



MOC

Lindenlaan 75, 1185 LC Amstelveen | Tel. 020 – 643 04 53

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Fit & Vitaal op muziek 65+	maandag	10:00	11:00	11-09-2023	14	€ 73,00	206.050.405
Line Dance 65+	dinsdag	14:30	15:30	12-09-2023	36	€ 187,00	206.050.407
DansMix 60+	donderdag	09:15	10:15	14-09-2023	14	€ 97,50	206.050.409
Schilderen & Tekenen	donderdag	10:00	12:00	21-09-2023	13	€ 153,50	206.050.406
Werken met een iPad	donderdag	15:00	17:00	14-09-2023	8	€ 85,00	206.050.925

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Nieuwsplein de Keizer	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Crea Club	woensdag	wekelijks	09:30	11:30
Lonneke's huiskamer	vrijdag	wekelijks	10:30	12:30
Bingo	vrijdag	3e vrijdag van de maand	12:30	16:00

UITGELICHT Dansmix 60+



Dansmix 60+ is een dansles waarin veel verschillende dans- en muziekstijlen voorbijkomen. Het is een les die makkelijk te volgen is, een goede basis conditietraining biedt en vooral heel veel plezier in bewegen stimuleert. De les begint met een stevige opwarming en van daaruit wordt u begeleid bij oefeningen die u sterker maken en vertrouwen geven. We sluiten af met een fijne stretch en cool-down. Wilt u een uur lekker bewegen op muziek en bent u op zoek naar een les die ervoor zorgt dat u samen met anderen plezier beleeft en bovendien uw eigen conditie verbetert? Meld u dan aan voor Dansmix 60+ in De Bolder of MOC.

Deze cursus wordt georganiseerd in samenwerking met Dance Connects, www.danceconnects.nl

KENT U DE VOORDELEN VAN SAMEN ZINGEN?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat samen zingen...

- 👥 ...het gevoel van saamhorigheid en sociaal welzijn versterkt
- ❤️ ...de hartslag omlaag brengt
- ⚠️ ...stress vermindert
- ⚙️ ...de aanmaak van het geluk hormoon oxytocine stimuleert
- 👤 ...de empathie vergroot
- 🧠 ...het gevoel van controle versterkt
- 📈 ...de levensverwachting verhoogt

Kortom, dat samen zingen heel gezond is! U vindt een koor onder andere bij Pluspunt en De Meent, maar er zijn meer koren. Kijk bij de activiteiten of informeer bij het wijkcentrum in uw buurt of er een koor is.



UITGELICHT
Samen zingen
in een koor



Wijkcentrum Pluspunt

Smeenklaan 1, 1182 GE Amstelveen | Tel. 020 – 645 81 41

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
Zangkoor 't Open Hof	dinsdag	13:00	15:00	05-09-2023	38	€ 281,50	200.050.407
MBvO - Fit & Vitaal 65+	woensdag	10:00	11:00	13-09-2023	37	€ 192,50	200.050.405
Yoga op de stoel 65+	woensdag	11:15	12:15	13-09-2023	14	€ 73,00	200.050.406
Yoga op de stoel 65+	woensdag	12:30	13:30	13-09-2023	14	€ 73,00	200.050.409
Zumba 65+	donderdag	10:15	11:15	14-09-2023	36	€ 187,00	200.050.402
Amstelveens Kamerorkest	vrijdag	10:30	12:30	01-09-2023	38	€ 258,00	200.050.403

VRIJWILLIGER WORDEN VOOR JEZELF. VOOR ELKAAR.

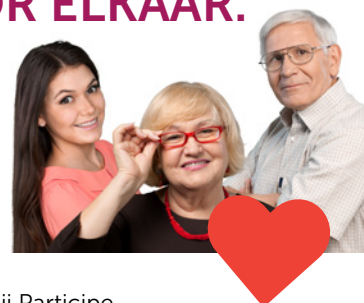
Onmisbaar, geliefd en goud waard. Dat bent u en dat wordt u als vrijwilliger bij Participe Amstelland. U kent vast wel iemand die het doet: vrijwilligerswerk. Misschien heeft u zelf ook wel eens overwogen om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Gewoon doen! Dat levert niet alleen inspiratie en waardering maar ook nog eens een super goed gevoel op!

Bij Participe Amstelland zijn er veel vrijwilligers actief en we zijn ontzettend blij met al deze vrijwilligers. Stuk voor stuk. We kunnen niet zonder. Daarom zoeken we ook altijd weer nieuwe mensen die een vrijwillige bijdrage willen leveren. Er zijn volop mogelijkheden die passen bij u als persoon en binnen de tijd die u beschikbaar heeft. Eenmalig, zo af en toe, structureel, samen.

Participe-medewerkers zullen u ondersteunen bij uw werkzaamheden als vrijwilliger, of voorzien van een cursus indien daar behoefte aan is. Daarnaast is voor onze vrijwilligers een verzekering geregeld en worden er regelmatig leuke evenementen georganiseerd. Als vrijwilliger krijgt u 25% korting op onze cursussen.

Piet is al 20 jaar vrijwilliger. Hij weet er alles over te vertellen en geniet van het contact met mensen, het helpen en het ertoe doen. "Ik kan het iedereen aanraden", zegt hij. "Achter de geraniums zitten kan altijd nog, ik zit liever achter de bar. En heb zo een praatje met mensen."

Of Isaya die helpt bij activiteiten in het buurtcentrum. "Altijd wat te doen en mensen om mee heen. En die 25% korting op die leuke cursus is ook mooi meegenomen".



Vrijwilligers worden gezien bij Participe. De vrijwilligers vormen de motor. Zonder vrijwilligers is er geen bar, zijn er geen gezellige versieringen, is er geen extra praatje en ga zo maar door. De ene vrijwilliger besteedt hier meer tijd aan dan de andere; geen probleem: ledere vorm van inzet wordt gewaardeerd en bijzonder op prijs gesteld! Komt u ook helpen? Samen met u kijken we naar wat voor vrijwilligerswerk bij u zou passen. Scan de QR code, ga naar de website, bel of mail. U kunt ook vrijblijvend contact opnemen met de beheerder van een wijkcentrum bij u in de buurt en even langlopen. Laat u verrassen, er is genoeg te doen!

Meer informatie over vrijwilligerswerk van Participe Amstelland? 020 - 543 04 50 info.amstelland@participe.nu

We kijken er naar uit om vrijblijvend kennis te maken!



Merkt u dat u moeite heeft met buiten lopen op een ongelijke ondergrond of dat u vaker (bijna) uw evenwicht verliest? Staat u minder makkelijk op uit een stoel zonder leuningen of bent u minder gaan bewegen omdat u onzeker bent? In samenwerking met de gemeente Amstelveen bieden wij u de cursus In Balans aan. Deze cursus is bedoeld voor zelfstandig wonende mensen van 65+, die merken dat bewegen moeilijker wordt. De cursus is niet geschikt als u moeilijk loopt zonder rollator of als u zonder steun niet 10 minuten kunt blijven staan. Bij deze cursus krijgt u oefeningen voor evenwicht, conditie en om de benen sterker te maken. Naast de oefeningen en een looptraining krijgt u een stukje theorie. Onderzoek toont aan dat de cursus het risico op vallen en angst om te vallen vermindert. De cursus verbetert de spierkracht en algemene conditie waardoor u meer zelfvertrouwen krijgt en zekerder in het leven staat.

Gedurende 13 weken krijgt u 2 x per week les. Bij de cursus hoort een boek, wat bij de prijs van de cursus is inbegrepen. Soms dragen zorgverzekeraars bij aan de kosten. Vraag na bij uw eigen zorgverzekeraar. Aan het begin vragen wij u om enkele gezondheidsvragen in te vullen en worden enkele testen afgenomen. Aan het einde van de cursus



UITGELICHT
Cursus Valpreventie
In Balans

worden deze testen opnieuw gedaan. Zo kunt u zien wat u heeft bereikt met de cursus. Deze cursus start in september in wijkcentrum Dignahof en Middenhof maar zal in de loop van het jaar ook nog in andere wijkcentra gegeven worden. Vraag alvast meer informatie op!

VERVOLG PLUSPUNT

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Ruilbibliotheek	werkdagen	werkdagen	10:00	11:30
Aangekleed soepuurtje	maandag	1e donderdag van de maand	12:00	13:15
Biljartclub	maandag	wekelijks	13:00	16:00
Spellenmiddag	maandag	wekelijks	13:00	16:00
Biljartclub	maandag	wekelijks	19:30	23:00
Biljartclub	dinsdag	wekelijks	09:30	12:30
Aquarelleren	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Inloopuurtje tablethulp	dinsdag	even weken	10:30	11:30
Repair Cafe	dinsdag	1e dinsdag van de maand	14:00	16:00
Vrije inloop biljarten en kaarten	dinsdag	wekelijks	15:00	17:00
Bridgeclub Minverva	dinsdag	wekelijks	19:30	23:00
Klaverjasclub	woensdag	wekelijks	13:30	16:00
Klaverjasclub	woensdag	wekelijks	20:00	23:00
Geheugenfitness	donderdag	1e en 3e donderdag van de maand	10:00	11:30
Tafeltennis 55+	donderdag	wekelijks	13:30	16:30
Filmmiddag	donderdag	1e donderdag van de maand	13:45	16:00
Kienen	donderdag	laatste donderdag van de maand	14:00	16:30
Eenpansmaaltijd	donderdag	2e donderdag van de maand	17:00	18:45
Koersballen	vrijdag	oneven weken	14:00	16:00
Buurtborrel	vrijdag	even weken	14:30	16:30
Vrije inloop biljarten en kaarten	vrijdag	wekelijks	14:30	16:30
Dansclub Pluspunt	vrijdag	even weken	19:30	23:00
BePe eventcatering Koken met liefde	zondag	laatste zondag van de maand	17:30	21:30



Villa Randwijck

Catharina van Clevepark 10, 1181 AT Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
Yoga	donderdag	18:45	20:00	07-09-2023	39	€ 344,50	806.041.004
Yoga	donderdag	20:15	21:30	07-09-2023	39	€ 344,50	806.041.005



Wimbledon

Wimbledonpark 1, 1185 XK Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Fit & Vitaal Wimbledon 65+	Maandag	13:15	14:15	11-09-2023	35	€ 182,00	204.050.401



Wijkcentrum Westend

Westwijkplein 3, 1187 LS Amstelveen | Tel. 020 – 643 44 44

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
Spaans - Beginners	maandag	19:00	20:15	11-09-2023	14	€ 110,00	810.040.523
BBB	maandag	20:00	21:00	11-09-2023	36	€ 250,00	810.040.803
Schilderen & Tekenen	maandag	20:00	22:00	18-09-2023	13	€ 153,50	810.040.106
Spaans conversatie - Gevorderd	maandag	20:30	21:45	11-09-2023	32	€ 250,50	810.040.519
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	09:30	10:30	05-09-2023	40	€ 208,00	810.050.804
Bodyfit 50+	dinsdag	10:30	11:30	05-09-2023	40	€ 278,00	810.040.813
Pilates only men 65+	dinsdag	11:45	12:45	05-09-2023	40	€ 208,00	810.050.807
Hatha Yoga	dinsdag	19:15	20:15	10-10-2023	36	€ 254,50	810.041.000
Hatha Yoga	dinsdag	20:30	21:30	10-10-2023	36	€ 254,50	810.041.001
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	woensdag	09:30	10:30	06-09-2023	40	€ 208,00	810.050.805
Bewegen op muziek 40+	woensdag	10:30	11:30	06-09-2023	40	€ 278,00	810.040.421
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	woensdag	11:45	12:45	06-09-2023	40	€ 208,00	810.050.806
Spaans - Beginners Plus	woensdag	19:00	20:15	13-09-2023	14	€ 110,00	810.040.521
Spaans conversatie - Half Gevorderd II	woensdag	20:20	21:35	13-09-2023	37	€ 290,00	810.040.518
Yoga	donderdag	10:30	12:00	07-09-2023	37	€ 392,00	810.041.009
BBB	donderdag	19:30	20:30	14-09-2023	37	€ 257,00	810.040.805
BBB	vrijdag	10:00	11:00	15-09-2023	37	€ 257,00	810.040.825
Kinderyoga 4-7 jaar	vrijdag	14:00	15:00	08-09-2023	15	€ 104,50	810.010.430
Kinderyoga 8-12 jaar	vrijdag	15:00	16:00	08-09-2023	15	€ 104,50	810.010.431
Tai Chi - beginners	vrijdag	19:00	20:00	15-09-2023	14	€ 97,50	810.040.830
Tai Chi - gevorderd	vrijdag	19:30	20:30	15-09-2023	14	€ 97,50	810.040.831

Tai Chi komt uit China en staat ook wel bekend als mindful bewegen. Tai Chi bestaat uit zachte vloeiende bewegingsoefeningen. Chi betekent energie en zorgt ervoor dat de energie in uw lichaam gaat stromen. De oefeningen maken de gewrichten los en maken de spieren sterker en soepeler zonder ze te veel te belasten. Verder bouwt u met Tai Chi uithoudingsvermogen op. Tai Chi kan o.a. helpen om te voorkomen dat u valt. Dat komt omdat de benen sterker worden en doordat u oefent in het bewaren van uw evenwicht. Omdat u de oefeningen met aandacht moet doen, kunnen ze u ook in het dagelijks leven helpen om u meer bewust te zijn van uw lichaam en beter uw evenwicht te bewaren. Ook iets voor u? Draag gemakkelijke kleding en schoenen met lichte grip. Tai Chi vindt u in wijkcentrum De Meent en Westend.



UITGELICHT
Tai Chi

VERVOLG WESTEND

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
GGZ inloop Gewaardeerd & Gezien	maandag	wekelijks	10:00	15:00
Bridge	maandag	wekelijks	13:00	17:00
Koersbal	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Infopunt	dinsdag	wekelijks	13:00	14:30
Crea Cafe	dinsdag	wekelijks	13:00	15:00
Klaverjassen	donderdag	wekelijks	20:00	23:00
Eten bij BePe	woensdag	twee wekelijks	17:00	20:30
Klaverjassen	donderdag	wekelijks	13:00	17:00
Klaverjas (beginners)	dinsdag	wekelijks	13:00	17:00
Kinderbingo	vrijdag	eerste vrijdag van de maand	15:30	17:00
Warung Westend	vrijdag	twee wekelijks	17:00	20:00
Bingo op vrijdagavond	vrijdag	laatste vrijdag van de maand	20:00	23:00



UITGELICHT
kinderyoga

Voor kinderen in de leeftijd 4 t/m 7 jaar & 8 t/m 12 jaar

Met kinderyoga leren kinderen op een speelse en dynamische manier om te gaan met yoga. Naast de yogahoudingen wordt er tijdens de lessen ook gebruik gemaakt van spel, beweging, muziek, meditatie, visualisatie, massage en tekenen. Kinderyoga is gebaseerd op de Hatha Yoga. Bij een kinderyoga les wordt lesgegeven binnen de belevingswereld van het kind. Dit gebeurt vaak in de vorm van verhalen en sprookjes. Er wordt veel gebruik gemaakt van thema's uit het dierenrijk en de natuur is vaak seizoensgebonden. Kinderen mogen in de les zichzelf zijn en worden niet in hokjes geplaatst en kunnen weer even volop genieten zonder dat er een bepaald verwachtingspatroon aan verbonden is. Kinderyoga vindt u in De Bolder en Westend.

MAATSCHAPPELIJK WERK

Iedereen heeft wel eens problemen of een moeilijke periode in het leven. Vaak kun je die zelf oplossen, maar soms lijken problemen zo groot, dat je hulp van anderen nodig hebt. Aankloppen bij vrienden, familie of bekenden is niet altijd makkelijk. Soms is het beter om problemen met een buitenstaander te bespreken en samen te zoeken naar oplossingen.

Bij de maatschappelijk werkers van Participe Amstelland kun je zonder verwijzing terecht voor hulp, informatie en advies over onderwerpen als relaties, stressklachten, somberheidsklachten, rouwverwerking en financiële problemen. Het maatschappelijk werk biedt naast individuele ondersteuning ook groepsgewijze ondersteuning, door middel van trainingen. De trainingen bestaan uit 2 tot 8 bijeenkomsten. Voor deelname aan de trainingen hoef je niet te betalen. Het maatschappelijk werk wordt gefinancierd door de gemeente en is daardoor kosteloos voor alle inwoners van Amstelveen, Aalsmeer, Uithoorn en Ouder-Amstel.



MAATSCHAPPELIJK WERK
HELPT JE OP WEG

Training Ontspanning In Zicht

Veel mensen ervaren dagelijks stress en hebben het gevoel dat ze worden geïrriteerd. Wil je anders leren omgaan met spanning? De training geeft je inzichten en biedt houvast. Je leert (gedachten-) patronen te veranderen, bewust te worden van talenten en kwaliteiten en deze te versterken om meer ontspannen te kunnen leven. De training is gericht op het (terug-) krijgen van 'regie' over het eigen leven. Er is een terugkerend programma. Iedere week wordt een van de vier thema's behandeld: opsporen van spanning; piekeren; energiecirkel; sociaal atom. Je kunt elk moment instappen en aanmelden is niet nodig.

Training Eindelijk goed slapen!

Voel je je al moe als je uit bed komt doordat je slecht hebt geslapen? Lig je 's nachts te malen of te piekeren? Met deze training krijgt je inzichten en praktische tools waar je vanaf de eerste dag zelf al mee aan de slag kunt gaan. Goed slapen wordt weer gewoon! De training bestaat uit 2 bijeenkomsten en een nazorgbijeenkomst.

Training Omgaan met Geld

Rondkomen met je inkomen is een hele opgave. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Wil je meer inzicht in je financiële situatie, rondkomen met je inkomen en leren budgetteren? Tijdens deze training krijg je meer grip op je financiën. Onderwerpen die aan bod komen in de training zijn onder andere het ordenen van je administratie, bezuinigen en besparen, verzekeringen en toeslagen, betalingsachterstanden en roodstaan.

Training Assertiviteit

Wil je "nee" leren zeggen, eigen grenzen aangeven, wensen leren uiten in contact met anderen? En wil je effectief communiceren en actief keuzes maken in je leven? Tijdens de training krijg je inzicht in je functioneren: "wat denk ik, wat voel ik, wat wil ik?" Je leert voor jezelf opkomen, je grenzen aan te geven en je vergroot je weerbaarheid. Er is aandacht voor zelfwaardering het zelfvertrouwen vergroten. Je leert feedback te geven en te reageren op kritiek. Maar ook boosheid te uiten en te reageren op boosheid.

Training Omgaan met verlies en verdriet

Rouw is een normale, menselijke emotionele reactie op het verlies van een dierbare. Ook langere tijd na het verlies kan het nog moeilijk zijn om dit te aanvaarden en je draai weer te vinden. Het delen van ervaringen met mensen in vergelijkbare situaties geeft herkenning en steun. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere het verlies en de emotionele reacties daarop, tradities en rituelen in het rouwproces en het weer betekenis geven aan je leven.

Zie voor informatie over de trainingen www.participe-amstelland.nu/mw of neem rechtstreeks contact op met het maatschappelijk werk. Tel: **020 -5 430 440** of email: team.amstelland@participe.nu.

INSCHRIJVING VOOR CURSUS

(of schrijf in op www.participe-amstelland.nu/cursussen)

Voornaam:	Achternaam:	M / V / X
Geb. datum:	Adres:	Postcode:
Tel nr:	E-mail:	
Woonplaats:	Amstelveenpasnummer (kopie hiervan inleveren):	
Cursus:	Prijs:	Startdatum:
Locatie:	Cursuscode:	
Betaling in 2 termijnen (tot 16 lessen)	Betaling in 4 termijnen (vanaf 16 lessen)	
IBAN nummer:		
Rekeninghouder:	Handtekening:	
Datum:		

Door het inleveren van een ondertekend inschrijfformulier verplicht u zich tot het betalen van het volledige lesgeld en gaat u akkoord met een doorlopende incasso tot wederopzegging. Zie ook onze inschrijvings- en betalingsvoorwaarden op onze website.

Hoewel met grote zorgvuldigheid is gewerkt aan deze krant, kan het voorkomen dat er fouten in staan. Aan deze fouten kunnen geen rechten worden ontleend.

Scan deze qr-code en zoek op de website de cursus die u wilt doen.

Lees meer en kies voor inschrijven



AMSTELVEENPAS OF AALSMEERPAS

Er wordt een korting van 50% op cursusprijzen verleend als u in het bezit bent van een Amstelveen- of Aalsmeerpas. Let op: deze korting is niet van toepassing op materiaalkosten. Korting kan pas worden verleend na ontvangst van een kopie van de voor- en achterzijde van uw geldige pas.

Betaling

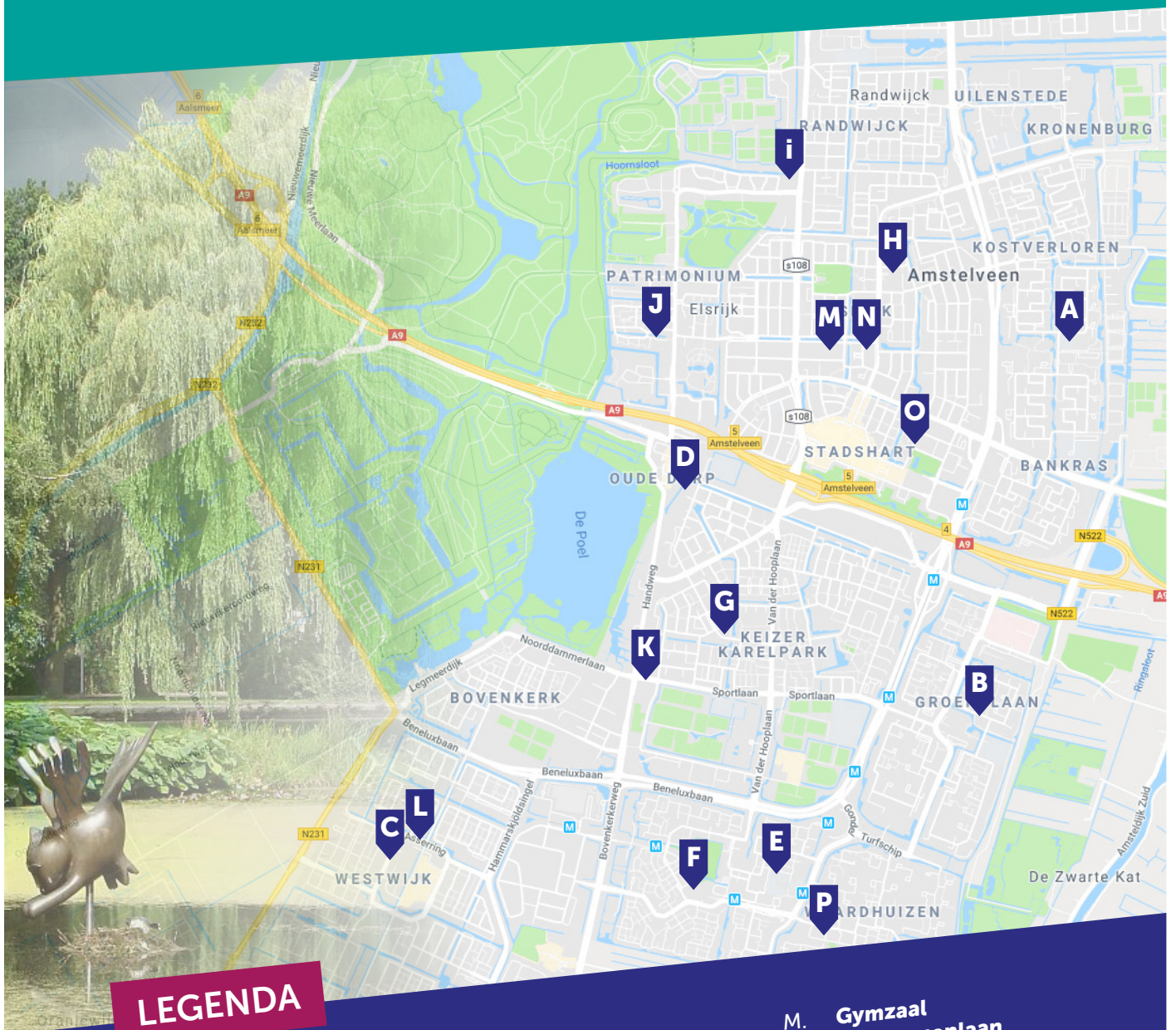
Het cursusgeld wordt naar keuze in 2 of 4 termijnen afgeschreven. Dit kunt u op het inschrijfformulier aangeven. U betaalt het cursusgeld door het afgeven van een machtiging.

Indien er plaats is bij een cursus kunt u een proefles aanvragen. Door het inleveren van een ondertekend inschrijfformulier verplicht u zich tot het betalen van het volledige lesgeld en gaat u akkoord met de inschrijvings- en betalingsvoorwaarden en onze privacy statement (zie website).



Waar zijn onze locaties?

Op deze locaties vindt u onze cursussen en activiteiten



LEGENDA

A. Alleman
B. De Bolder
C. Dignahof
D. Kastanjelaan
E. De Meent
F. Middenhof

G. MOC
H. Nieuw Vredeveld
i. Villa Randwijk
J. Pluspunt
K. Wimbledon
L. Westend

M. Gymzaal
Schaepmanlaan
N. Huis Elsrijk
O. Gymzaal
Burg. Haspelslaan
P. Goedereede

Participé Amstelland
Dr. Willem Dreesweg 2
1185 VB Amstelveen

020 – 543 04 30
info.amstelland@participé.nu
www.participé-amstelland.nu


participé
• AMSTELLAND