

Nieuwsbrief Aalsmeer

Najaar 2022

In deze editie van de nieuwsbrief van Participe Amstelland, dé welzijnsorganisatie in Aalsmeer en Kudelstaart, is er onder meer aandacht voor financieel rondkomen, cursussen en trainingen. Ook is er de nieuwe rubriek 'Wist je dat?'

Heb je vragen? Of hulp nodig? Wij zijn elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 8.30 -12.30 uur en het is mogelijk om een email te sturen of een voicemail achter te laten. En volg je ons al op Facebook?

RONDKOMEN VANDAAG DE DAG

Hoeveel geld houd je over per maand? Wat komt er binnen en wat geef je uit? Hoe kun je besparen op je energiekosten? Heb je recht op extra financiële ondersteuning?

Maak je je zorgen, ervaar je stress? Of wil je informatie en tips, of dat er iemand met je meedenkt? Neem contact met ons op.

- Loop eens binnen bij het inloopspreekuur
- Kom naar het Financieel Café, een samenwerking van Participe Amstelland en Humanitas (zie ook p. 2)
- Maak gebruik van een energiecoach
- Ga in gesprek met een maatschappelijk werker of ouderenadviseur. Bel ons en maak een afspraak.
- Volg een training 'Omgaan met geld'

Voor alle inwoners (18+)
van Aalsmeer en
Kudelstaart



IN DEZE NIEUWSBRIEF

Financieel Café/Juridisch spreekuur	2
Computerinloop	2
Oproep Kerstpakkettenactie	2
Lief & Leedstraat	3
Ouderenadvies	3
Maatschappelijk Werk	3
Wist je dat?	3
Cursussen & Trainingen	4
Koffieclub Speciaal	4



team.aalsmeer@participe.nu



0297-326670



@participe.aalsmeer

FINANCIEEL CAFÉ

Het Financieel Café is open voor bewoners die vragen hebben over geldzaken. Wij bieden gratis advies en ondersteuning. Je kunt hierbij denken aan belastingen en toeslagen, overzicht inkomsten/uitgaven, aanvragen kwijtschelding, invullen van formulieren voor bijstand, budgettips en adviezen. Wij leggen geen gegevens van je vast; je privacy is dus gewaarborgd. Je kunt een afspraak maken via onze samenwerkingspartner Humanitas, op werkdagen bereikbaar: 06 400 20 845.

JURIDISCH SPREEKUUR (OP AFSpraak)

Heb je een juridisch probleem waar je niet uitkomt? Op het juridisch spreekuur kun je terecht met vragen over bijvoorbeeld contracten, scheiden, wet- en regelgeving. Onze roulerende poule van advocaten geeft advies, kijkt of je een zaak hebt of verwijst je naar een expert op je gebied.

Op maandag van 09:00 – 09:45 uur, Hadleystraat 55.

Data: 12 en 26 september, 10 en 24 oktober, 7 en 21 november, 5 en 19 december.

Let op: alleen op afspraak, mail of bel 0297 326670 of team.aalsmeer@participe.nu

COMPUTERINLOOP

Hulp met computer, tablet, smartphone, navigatie.

Iedere donderdagochtend tussen 09:30 – 12:00 uur in de Bibliotheek Aalsmeer, Marktstraat 19 (in de Oude Veiling).

De kosten zijn € 3,00 en natuurlijk is er ook een kopje koffie.

OPROEP KERSTPAKKETTENACTIE 2022

Ook in 2022 hopen we weer een groot aantal inwoners die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken blij te maken met een kerstpakket.

Daarvoor zijn we op zoek naar mensen, organisaties en bedrijven die een steentje bij willen dragen aan goed gevulde pakketten. Sponsors kan zowel met (houdbare) producten als met een financiële bijdrage.

We hopen weer 100 huishoudens blij te kunnen maken met een mooi pakket, dat met liefde en aandacht is samengesteld! Bent of kent u iemand die hier graag aan mee werkt? Laat het ons weten! Natuurlijk zetten we de sponsors in de spotlights!

participe
AMSTELLAND
kerstpakkettenactie



www.participe-amstelland.nu/aalsmeer



team.aalsmeer@participe.nu



0297-326670



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



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.

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.

Inloopsprekuren: elke maandag van 9:00-11:00 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.)

WIST JE DAT...

- we een huis- en tuinklussendienst hebben? Bel voor deze dienst tijdens ons telefonisch spreekuur.
- je gebruik kunt maken van [ANWB AutoMaatje](#) als je minder mobiel bent en vervoer nodig hebt?
- Woningnet met een nieuw puntensysteem gaat werken (met ingang van 1 januari 2023) en het goed is om (met ons) te kijken welke gevolgen dit voor jou heeft?
- we regelmatig in de buurtwoning te vinden zijn?
- er altijd leuke [vacatures voor vrijwilligers](#) zijn?
- er maandelijks een [Pools spreekuur](#) is, in de bibliotheek?
- je ons regelmatig kunt tegenkomen in de wijk en bij activiteiten op onze pop-up bakfiets?
- de [buurtverbinders](#) graag met je meedenken als je een leuk idee hebt voor je buurt?
- je zelf ook [energiecoach](#) kunt worden?
- Participe Amstelland Team Aalsmeer een eigen [Facebookpagina](#) heeft?
- je iemand kunt nomineren om een (gratis) kerstpakket in ontvangst te nemen?

Kijk voor meer informatie op www.participe-amstelland.nu/aalsmeer

iPadcursus Zilver Online

Heeft u een iPad en wilt u daar wel meer mee leren doen? Op maandagochtend 3 oktober start een cursus van acht wekelijkse bijeenkomsten in Bibliotheek Aalsmeer. In een kleine groep (maximaal 8 personen) leert u e-mailen, foto's maken en versturen, beeldbellen, informatie zoeken op het internet en wat u verder nog zou willen.

De kosten van de cursus bedragen € 85. Als u nog geen iPad heeft, kunt u er één van ons in bruikleen nemen (en eventueel na afloop overnemen).



Meer bewegen voor Ouderen

Op verschillende dagen en locaties in Aalsmeer en Kudelstaart zijn er 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 of in de cursusfolder Meer Bewegen voor Ouderen.

Rouwgroep verlies en verdriet*

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.

Leer opkomen voor jezelf*

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

Ontspanning in zicht*

Wil je anders leren omgaan met stress? Wil je meer tijd en ontspanning voor jezelf? Onze training 'Ontspanning in Zicht' kan je helpen.

* Met voldoende deelnemers start de training dit najaar.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN: 0297 32 66 70 OF TEAM.AALSMEER@PARTICIPE.NU.



KOFFIECLUB SPECIAAL!

Voor iedereen die houdt van gezelligheid en contact met anderen: Koffieclub Speciaal!

We spelen een spelletje (of niet) en kletsen met elkaar. Leeftijd maakt niet uit, als je graag mensen wilt ontmoeten dan ben je welkom!

Wekelijks op maandag 10:30-12:00 uur in Buurthuis 't Middelpunt (Wilhelminastraat 55) en op donderdag 10:30-12:00 uur in Buurthuis Hornmeer (Dreef 1).



team.aalsmeer@participe.nu



0297-326670



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