

Doe mee



Activiteiten in de wijken, wijkcentra en andere locaties in en rond Amstelveen
Van 3 tot en met 17 juli 2025

Dit overzicht met activiteiten** verschijnt eens per 2 weken. Wilt u ook een activiteit melden? Of wilt u dit overzicht zelf in uw mailbox ontvangen? Mail naar: ladder@participe.nu

Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaerd 1

Repaircafé: zaterdag 12 juli 10.00 -13.00 uur. Geef uw spullen een tweede kans! De vrijwilligers van het repaircafé doen hun uiterste best om uw defecte spullen te repareren. (in augustus is er geen reapaarcafé)

Tafeltennis Elke maandag middag kun je lekker komen tafeltennissen in Alleman. Er zijn twee groepen, groep 1 van 12:30-14:30, groep 2 van 14:30-16:30. Kosten €1,50

Leer Nederlands en maak contact. Wil je op een laagdrempelige manier oefenen met Nederlands? Kom langs! Elke woensdag ochtend van 10:30 – 12:00. Toegang is gratis. *Let op 9 juli laatste les, eerstvolgend les is 27 augustus*

Bridge elke 1e en 3e vrijdag van de maand. 11 - 15 uur. 1e keer gratis. Aanmelden tel. 0641278169 of ter plekke..

Buurtborrel. Kom lekker een drankje drinken met alle gezellige mensen van de buurt, iedereen is welkom. =) Iedere vrijdag van 14:30 tot 16:30.

ED Talk Café Inloop voor iedereen die wilt praten met een ervaringsdeskundige over psychische of verslavingsproblematiek. Elke woensdag van 13:00 tot 15:00. Meer informatie bij Ineke. 06 39 84 29 60 of ineke@teamed.nl

Hobby kantine Elke tweede en vierde vrijdag van de maand, vrijdag 11 juli 10:00-12:00 uur. Neem je eigen UFO's (unfinished objects) mee. Kosten: €1,50

Koffie Wandelgroep Elke maandag vertrekken er om 10:00 twee wandelgroepen vanuit Alleman, een snelle groep en een rustige groep. Loop gezellig mee en drink daarna een lekker kopje koffie!

Schilder-inloop ,elke maandag 14:00-16:30 & elke vrijdag 9:30-12:00 uur, Heeft u interesse...? Neem dan contact op met Mw **Bano** 06-10259474

Oekraïense Psycholoog spreekuur elke woensdag 10:00- 17:00 uur

GGZ-inloop , Gewaardeerd en Gezien, Een open inloop voor eenieder die behoefte heeft aan contact. Elke dinsdag 9:30-14:00 , Heeft u misschien vooraf vragen?

ggzinloopamstelveen@participe.nu

Vluchtelingenwerk spreekuur , elke vrijdag 12:30-15:30

Financieel café , elke woensdag 10:00- 12:00, Voor informatie en advies over geldzaken en administratie. U hoeft geen afspraak te maken.

Beez playcafé , elke vrijdag 10:00- 13:00 , plezier, ontspanning en verbinding voor jou en je kleintje. Ben jij een ouder (expat) met een kind van 0 tot 4 jaar? Dan is onze ouder- en kind speelgroep de plek voor jullie!

Koffie ochtend ,Elke vrijdag 9:00- 12:00 uur

Buurtmaaltijd, Samen aan tafel tijdens de buurtmaaltijd, proef , ontmoet en geniet. **Maandag 7 juli** 17:30- 20:00 , Reserveren kan tot 4 juli.

Klaverjas , Zin in een gezellig potje klaverjassen? **Dinsdag 15 juli** 13:30-16:30 uur

Ontmoetingscentrum BijKlaasje, Klaasje Zevensterstraat 209, tel. 020-2378 638

Borrel & Bites, onze vrijdagmiddag borrel, consumpties voor eigen rekening
Luisterlezing Arie Vuijk, donderdag 10 juli, 14:00 uur, € 5,00, incl. Koffie/thee
Burenkoffie, donderdag 17 juli 11:00 uur, gezellig koffiedrinken met de burens, gratis, open inloop
Kledingverkoop, donderdag 17 juli 10:00-12:00 verkoop dames- en herenmode door H&A Mode|
Yoga iedere maandag 10:30-11:30, meer informatie 06-49394288
Stoelyoga iedere maandag 11:45-12:45, meer informatie 06-49394288
Spelletjesmiddag Iedere dinsdag 14:30 – 16:00 uur, gratis inloop
Internetcafé iedere dinsdag van 12:00-14:00, donderdag 11:00-13:00 uur, afspraak 06-38761797
Meer bewegen voor ouderen, iedere dinsdag 09.30-10.15 uur, meer informatie 06-48539533
Soep! Iedere woensdag verse soep eten 12:00 – 13:00 uur, kosten € 2,50
Buurtwandeling iedere woensdag 14:00 uur, verzamelen BijKlaasje
Wandelclub iedere vrijdag 10:30-11:30 uur wandelen onder begeleiding van een beweegagoog, ook geschikt voor mensen met rollator, meer informatie 06-45691432
Vrijdag snackdag, iedere vrijdag 12.00-16.30 uur keuken open

Wijkcentrum De Bolder, Groenhof 140, tel. 020 – 6 471 509

Verse soep van Dennis: Elke maandag prijs € 2,75 per kom op is op.
Diepvriesmaaltijden: elke dinsdag vanaf 10.00 uur € 6,50. Met Amstelveenpas € 4,00 korting.
Wijkontbijt: Elke woensdagochtend van 08.45 tot 10.00 uur. Wijkontbijt voor € 3,25.
Open Tafel: elke woensdag aanmelden bij Ellen Schade 020-6451559. Met Amstelveenpas € 4,00 korting.
Men only: Voor mannen van 55 jaar en ouder. Kom gezellig naar de Bolder voor koffie met een mannenpraatje. Start woensdag 2 juli 15:00-17:00 uur. Aanmelden bij E.blom@participe.nu. Deelname gratis.
Infopunt: elke donderdag vanaf 12.30-14.00 uur voor al uw vragen. Elke 2^e en 4^e donderdag Peter Dekkers voor computerhulp aanwezig
koffie ochtend elke vrijdagochtend van 11.00-12.00 uur. Koffie Gratis
Bolder concert: Volgende concert 21 september
Stoelmassage: Elke 3^e donderdag van de maand geeft Margot Kiewied stoelmassage. Een afspraak kunt u maken via: 06-21220222
Buurtborrel: In juli is er **GEEN** buurtborrel
Gratis boeken: De bibliotheek is elke dag open. U kunt gratis boeken lenen/ruilen.
Biljarten: Elke dag kunt u langskomen om gezellig te biljarten.

Wijkcentrum Dignahof , Dignahoeve 174, tel. 020 – 6 407 171

Koffiedrinken Elke woensdag vanaf 10.30 uur
Koffiedrinken en brei/handwerkclub. Elke donderdag van 10.00-12.00 uur:
Koffiedrinken met wat lekkers Elke dinsdag van 10.00-12.00 uur:
Vrije inloop inclusief lunch Elke donderdag 10.00-15.00 uur ; kosten voor de hele ochtend/middag: 5 euro, komt u alleen voor de koffie dan 2.50 euro.
Wandelen met Bertus. Elke dinsdag verzamelen om 13.00 uur in de hal voor de Dignahof. Na afloop drinken we gezamenlijk een kopje thee in de Dignahof. Loopt u gezellig mee? Er zijn geen kosten aan

verbonden.

Portret tekenen Woensdag 23 juli 14.00 uur. Een creatieve middag. Maak een portret van uzelf of iemand anders en zie het gratis terug in het Frans Hals Museum. Kosten € 5.00 inclusief alle materialen en consumpties. Graag vooraf opgeven op kantoor of via dignahof@participe.nu

Ijspret vrijdag 25 juli 19.00 uur; Peter komt heerlijke desserts, amuses, ijs met alcohol bereiden, uitleg geven en natuurlijk kunt u proeven en zelf een dessert maken. Het belooft een leerzame en gezellige avond te worden. Kosten € 12.50 inclusief drank en heerlijke proeverijtjes. Graag vooraf opgeven op kantoor of via dignahof@participe.nu

Museum Jan, Dorpsstraat 50

Kunst met een koekje Dinsdag 08 juli 10.30 - 11.30. We krijgen een rondleiding door de tentoonstelling van Ossip Zadkine - Mens, Mythe & Metamorfose.
Aanmelden bij r.rondema@participe.nu/ 06-86855542

Ontmoetingscentrum Kastanjehof , Kastanjelaan 21,

tel. 020 – 6 403 251 of 0613476066

Bibliotheek iedere maandag zijn Gerdi en Wil aanwezig 10.30 – 12.00 uur, voor een praatje of vragen over een mooi boek. Er zijn ook spannende thrillers\detectives!! Iets voor de heren??

Vragen over een iPad, telefoon? Om de 2 weken op dinsdag ,10.30 – 12.00 uur. Willem komt 15 juli, U betaalt € 1,= per bezoek

Dartclub Kastanje 2019 komt iedere dinsdag om 19.00 uur bij elkaar voor een serieuze, maar altijd gezellige Dartavond. Komt u ook eens een pijltje gooien? Of een kopje koffie drinken?

Buurtborrel: vrijdag 4 juli vanaf 16.00 uur is de bar geopend en heten de gastvrouwen u van harte welkom.

Zin in een potje **klaverjassen**? Dat kan op woensdagavond. Annie en Jan heten u van harte welkom.

LET OP: Eetclub op zondag 13 juli, 17.00 uur. Menu: soep, Argentijnse gehaktballetjes in een saus, met aardappelpuree, wortels en doperwten, en natuurlijk een fris toetje. € 15,00. Graag op tijd opgeven. NB: we werken met een tafelindeling; u kunt aangeven bij wie u aan tafel wilt zitten of bij wie niet. Of misschien een tafel voor u alleen of met twee personen!

Extra eetclub Maandag 21 juli, 17.00 uur: pindasoep, roti-kip (mmv buurman Etienne) en een heerlijk fris toetje. **€ 15,00**

Bingoavond vrijdag 25 juli, 19.30 uur: een zomerse bingoavond, natuurlijk ook met een loterij waarmee uw een goed gevulde boodschappentas kunt winnen.

Filmmiddag donderdag 31 juli, 14.00 uur

Ontmoetingscentrum De Meent, Orion 3, tel. 020 – 6 438 015

Soep en een praatje: elke woensdag van 12.00 – 13.00. Schuif gezellig aan en maak een praatje onder het genot van een kop soep. De kosten zijn € 2,00. U hoeft zich niet aan te melden!

Taalcafé: elke donderdag tussen 10 en 11 uur. Iedereen is welkom bij het Taalcafé. Of je nu al heel goed of juist nog maar een klein beetje Nederlands spreekt, dat maakt niet uit. Het gaat om het plezier beleven van het spreken in de Nederlandse taal.

Financieel Café elke dinsdagochtend 10:00 – 12:00 uur. Voor informatie en advies over geldzaken en administratie. U hoeft geen afspraak te maken.

Boekenhoek Bij ons is een ruim gesorteerde bibliotheek te vinden. Ruim 2000 boeken staan klaar om

gelezen te worden. Lenen is gratis, wel graag even aanmelden bij de balie. De boekenhoek is geopend van maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur. Heeft u thuis nog boeken die niet ouder zijn dan 10 jaar? Wij willen ze graag hebben voor onze boekenhoek! (Geen reis- of kookboeken).

Koffie Inloop "Ons Parelkje" in ontmoetingscentrum de Meent. Iedere dinsdag van 10.00 – 12.00 uur Schuif gezellig aan voor een kopje koffie/ thee en een praatje!

Fietstocht De Meent "Amsterdamse Bos" Woensdag 16 juli & 17 september Tijd van vertrek: 13.30 uur. Rob en Raymond nemen u mee voor een mooie fietstocht naar het Amsterdamse Bos. Bij Geitenboerderij Ridammerhoeve stoppen we voor een korte pauze en een drankje (*op eigen kosten*). Aanmelden bij Wijkcoach Brenda: b.van.oeveren@participe.nu/ via whatsapp 06 134 76 165

Repaircafé: zaterdag 5 juli 10.00 -13.30 uur (laatste inname 13.00 uur). Geef uw spullen een tweede kans! De vrijwilligers van het repaircafé doen hun uiterste best om uw defecte spullen te repareren.

Spreekuur wijkagent Iedere eerste dinsdag van de maand van 12.30 - 13.30 uur

Wandel4Daagse Dinsdag 8 t/m vrijdag 11 juli van 19.00 - 20.00 uur. We maken een wandeling van ongeveer een uur door de wijk. Het startpunt is vanaf ontmoetingscentrum de Meent. De laatste avond worden de wandelaars feestelijk onthaald met gladiolen, een medaille en muziek. Meld u vooraf aan bij de balie van de Meent of bij wijkcoach Brenda; b.van.oeveren@participe.nu. *De wandel4Daagse wordt georganiseerd door Participe in samenwerking met Amstelveen Sport en bewonersstichting WaMi!*

Wijkcentrum Middenhof, W. Dreesweg 155, tel. 06 – 23 05 36 86

Elke donderdag eten: elke donderdag eten we om 17.30 uur met elkaar. Kosten zijn € 12,50 p.p. Informatie en opgeven bij Elly Zaal.

Tafeltennis: elke donderdag van 10.00 tot 11.30 uur is er de vrije inloop tafeltennis. Kosten zijn € 1,50 per keer.

Darten: elke dinsdagavond vanaf 19.30 uur is er een klein dartclubje die nog leden kan gebruiken, kosten € 1,50 per keer.

Curling: iedere woensdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur wordt er curling gespeeld. Kosten zijn €3,50 per keer inclusief koffie of thee.

Spelletjes middag: elke woensdagmiddag van 13.30 tot 17.00 uur. Hier wordt geklaverjast, kosten € 2,00 inclusief koffie/ thee. Maar er kan ook rummikub gespeeld worden en nog veel meer.

Koffieochtenden: op maandag, dinsdag en donderdag hebben we een gezellige koffieochtend. Van 10.00 tot 12.00 uur kunt u gezellig een kopje koffie/ thee komen drinken

Mentaal fit: elke dinsdagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur is er geheugen fitness. Kosten zijn voor het hele jaar € 42,50

Memorykoor: elke vrijdagmorgen van 10.15 tot 11.45 uur. Kosten zijn € 45,00 per jaar. Kom gezellig een keer meezingen.

MOC Participe, Lindenlaan 75, tel. 020 – 6 430 453 of moc@participe.nu

Koffie inloop met lunch: Ontmoet je wijkgenoten, incl. activiteit en luxe lunch. Elke maandag 10:00 - 13:00 uur, kosten €4,-. Opgeven bij Julie j.edwards@participe.nu of 06-43204174

Verse soep als lunch: elke donderdag wordt er verse soep bereid en geserveerd. Schuif eens aan voor een gezonde lunch of neem lekker mee naar huis voor de avond. Van 11.30 -12.45 uur, €2,-, daar kun je het niet voor maken!

Linedance: dansen op leuke muziek en daarna gezellig koffie drinken. Elke dinsdag om 13.45 - 14.30. De les voor gevorderden is van 14.30-15.30u. Opgeven via cursusbureau op 020 543 04 41.

Crea club: samen craften is leuker dan alleen, kom gerust eens meedoen. Neem je eigen hobbyspullen mee. Elke woensdag van 9.30 - 11.30 uur, deelname is €1,50, consumpties voor eigen rekening. Contact: Wilma 06-40663400

Gezellig samen klaverjassen, kom eens kijken en doe mee. Elke donderdag van 13.00- 15.30 uur Deelname €1,50 per keer, consumpties voor eigen rekening. Info Hennie 020-6432699

KBO Elke woensdag ben je welkom bij de KBO om gezellig spelletjes te doen en/of voor een goed gesprek. Van 13.00 - 16.00 uur. Entree is €2 , inclusief kopje koffie of thee.

Noorddamcentrum, Noorddammerweg 1, Tel. 020 641 6744

Doortrappen Amstelveen; De hele zomer wekelijks fietsen, elke donderdag van 09:30 uur tot 12:00 uur. Vertrek en aankomst bij Noorddamcentrum. Groep met een 20 km tocht en een groep met een 30 km tocht. Gratis en vrije inloop. Voor meer informatie zie www.notabenebovenkerk.nl.

Parkinson Café regio Uithoorn met thema Mondzorg op dinsdag 1 juli 2025 van 15:30-17:30 uur. Sprekers Frank Lobbezoo en Karina Pigeaud. Locatie: Dorpshuis 't podium te Kudelstaart. Voor meer informatie zie www.notabenebovenkerk.nl.

Dansen; De hele maanden juli en augustus gratis dansen elke dinsdag van 14:00 – 15:00 uur. Daarna is er gelegenheid voor een kopje koffie. Geef je vooraf wel even op bij Danspark, Dido Mirck, (06) 2893 1693 of dido@danspark.org. Voor meer informatie zie www.notabenebovenkerk.nl.

Odensehuis, Bourgondischelaan 43, 1181 DC Amstelveen

Slow Flow woensdag (oneven week) 16 juli 11:00-12:00 uur creatieve danses, deze les is zowel staand als zittend te volgen. Heb je moeite om pasjes te onthouden of gaat bewegen moeizaam vanwege een beperking? Kom dan meedoen. Info en aanmelden 0612706001, odensehuis@participe.nu. € 3,00per les met AV pas gratis

Wijkcentrum Pluspunt, Smeenklaan 1, tel. 020 – 6 458 141

Crea-Club elke maandag **10:30-12:00** onder het genot van een kopje koffie lekker aan de slag met uw eigen hobby. Géén kosten aan verbonden. Aanmelden niet nodig, schuif gewoon gezellig aan.

Open koffie-inloop, ma t/m do **9.30-12.00** Een gezellig praatmoment onder het genot van een lekker vers gezet kopje koffie.

“Soep” kamer, elke maandag **12.30-13.30** verse soep voor € 1,50 per kop

Crea-Plus elke dinsdag **10.30-12.30** met een lekker kopje koffie aan de slag met uw eigen hobby. Aquarelleren/kleuren/haken... Ruimte voor ieders creativiteit, inspireer elkaar.

Géén kosten/aanmelden niet nodig, schuif gezellig aan en neem je eigen werkje mee.

Inloopuurtje voor vragen over het gebruik van tablets en mobiele telefoons. Dinsdag 8 juli **10.30-12.30**, door Willem Kok. Kosten: € 1,- per bezoek.

Bridgen, elke dinsdagavond , **20:00- 23:00 uur** Heeft u interesse...?, neem dan contact op met Johan Snijders; 06-53506322

GGZ-inloop, Gewaardeerd en Gezien. Een open inloop voor eenieder die behoefte heeft aan contact. Elke woensdag **9.00-15.00**. Heb je misschien vooraf vragen? ggzinloopamstelveen@participe.nu

Klaverjassen, elke woensdag **13.00-16.00** & avond **20.00-23.00** Interesse om een middag/avond te klaverjassen, kom dan vooral langs of neem contact op met Gerard Wijffes: 020-6417107

Vrije inloop Biljarten (via de klok) elke dinsdag-, woensdag en donderdagochtend **9.30-12.30 uur** vrijdag **14.30-16.30 uur**

Koersballen op vrijdag 4 juli 14:00- 16:00 uur

Buurtborrel op vrijdag 11 juli ,14:30-16:30. Gezellig samen het weekend in! Kosten € 7= incl.2 drankjes en een heerlijke hapje. U komt toch ook

Creatief schilderatelier, ontspan, schilder en verras jezelf! Schilderlessen woensdag 9 en 16 juli

14:00- 16:30 , info en aanmelding : T. Bano 0610259474

Geheugenfitness, 17 juli 10:00-11:30 . Altijd de 1ste en 3de donderdag vd maand. Kosten € 3,75 per persoon voor koffie of thee 2x

Leesclub , dinsdag 15 juli 14:00-15:30 , Een gezellige leesclub waar we elke zes weken samen boeken lezen en bespreken en genieten van koffie of thee. Kosten € 3,75 , Meer info: Lies Hofland 06-34384889

Eénpansmaaltijd donderdag **10 juli van 17:00-20:00 uur** ,Heerlijke schotel van kip met champignonsaus geserveerd met krieltjes en doperwtjes, toetje en koffie na á. €13,-p.p. Reserveren tot uiterlijk 8 juli

Rijbewijskeuring, woensdag 9 en dinsdag 15 juli , 8:30- 13:00 uur

Voka Gebouw, Vierlingsbeeklaan 24

Oriëntaals dansen met de Vrouwencirkel. Een gezonde manier van beweging. Vrijdag 18 juli 14-16u, Kosten €3,00 Aanmelden verplicht: vrouwencirkelAV@gmail.com.

Wijkcentrum Westend, Westwijkplein 3, Amstelveen, tel. 020 6434444

Wijkontbijt elke donderdagochtend kunt u vanaf 8:30-11:00 uur uitgebreid komen ontbijten, brood, ei, fruit, rauwkost, yoghurt, voor slechts €3,25.