

Doe mee



Activiteiten in de wijken, wijkcentra en andere locaties in en rond Amstelveen

Van 31 juli tot en met 14 augustus 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

Tafeltennis, vrijdag 1 augustus en vanaf maandag 4 augustus 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 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 8 augustus 10:00-12:00 uur. Neem je eigen UFO's (unfinished objects) mee. Kosten: €1,50

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

Klaverjas, Zin in een gezellig potje klaverjassen? Maandag 13:30-16:30 uur

Buurtmaltijd, samen aan tafel tijdens de buurtmaaltijd, proef, ontmoet en geniet. Maandag 4 augustus 17:30 -20:00 uur, reserveren kan tot 31 juli

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

Borrel & bites, vrijdag 1 augustus 15:00 – 16:30 uur, onze vrijdagmiddagborrel
Vrijdag snackdag, iedere vrijdag 12.00-16.30 uur keuken open
Meer Bewegen voor Ouderen, dinsdag 5 en 12 augustus 09:30 uur, meer informatie 06-48539533
Workshop Zentangle, donderdag 7 augustus 11:00 – 12:30 uur, € 2,50 incl. materialen, koffie/thee
Spelletjesmiddag iedere dinsdag 14:30 – 16:00 uur, gratis inloop
Internetcafe iedere dinsdag van 12:00-14:00, donderdag 11:00-13:00 uur, afspraak 06-38761797
Soep! iedere woensdag verse soep eten 12:00 – 13:00 uur, kosten € 2,50
Buurtwandeling iedere woensdag 14:00 uur, verzamelen BijKlaasje
Onze overige activiteiten hebben een zomerstop

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

Verse soep van Dennis: Elke maandag prijs € 2,75 per kom op=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.
!Woon: Elke woensdag vanaf 15.30 uur vrije inloop. Gratis advies voor al uw woonproblemen met uw verhuurder.
Men only: Voor mannen van 55 jaar en ouder. Kom gezellig naar de Bolder voor koffie met een mannenpraatje. Woensdag 3 september 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
Gratis boeken: De bibliotheek is elke dag open. U kunt gratis boeken lenen/ruilen.
Biljarten: Elke dag kunt u langskomen om gezellig te biljarten.
Elke 1^e vrijdag van de maand: Mandala tekenen, van 13.00-15.00 uur. Kosten € 15,00
Wijkkoepeloverleg: 23 oktober.

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

Sjoelen; woensdag 13 en 27 augustus vanaf 14:00 uur
Kaartmiddag (Bridge Klaverjassen Rummikub) zaterdag 2, 16 en 30 augustus 13:30-17:30 uur
Samen eten op dinsdag en donderdag; vanaf 17:00 uur, € 10,00 (met Amstelveenpas € 4,00 korting). Menu is verkrijgbaar op Dignahof.
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:
Curling; donderdag 7, 14, 21 en 28 augustus vanaf 14:00 uur
Vrije inloop inclusief lunch Elke donderdag 10.00-15.00 uur ; kosten voor de hele ochtend/middag: € 5,00, komt u alleen voor de koffie dan € 2,50

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.

Cursus In Balans (gratis)

De cursus In Balans gaat binnenkort weer van start op diverse locaties in Amstelveen. Heeft u deze cursus nog niet gevolgd en wilt u blijven genieten van zelfstandig bewegen, wandelen of fietsen? Ga dan naar een van de gratis meetmomenten in uw buurt om uw valrisico te testen.

Waarom een meetmoment?

Tijdens een meetmoment wordt uw valrisico vastgesteld: laag, matig of hoog. Bij een matig valrisico krijgt u het advies om deel te nemen aan de cursus In Balans. Deze cursus is bedoeld voor zelfstandig wonende 65-plussers die moeite hebben met bewegen, zijn gevallen of bang zijn om te vallen. De cursus duurt 10 weken en bestaat uit twee lessen per week. U werkt aan uw balans, kracht, conditie en krijgt praktische informatie en tips om vallen te voorkomen. Deelname is gratis.

Laat uw valrisico gratis testen op een locatie bij u in de buurt:

Dinsdag 5 augustus, 10:30 – 12:00 uur | De Meent, Orion 3
Dinsdag 5 augustus, 15:00 – 16:30 uur | Pluspunt, Smeenklaan 1
Donderdag 7 augustus, 10:30 – 12:00 uur | Westend, Westwijkplein 3
Donderdag 9 augustus, 14:00 – 15:30 uur | Middenhof, Dr. Willem Dreesweg 155
Donderdag 14 augustus, 11:00 – 12:30 uur | Noorddamcentrum, Noorddammerweg 1
Dinsdag 19 augustus, 11:30 – 13:00 uur | Kastanjehof, Kastanjelaan 21

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.

Vragen over een iPad, telefoon? Willem Kok komt 19 augustus, 10.30 – 12.00 uur. U betaalt € 1,= per persoon.

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 koffiedrinken?

Buurtborrel: vrijdag 1 augustus vanaf 16.00 uur Even bijpraten onder het genot van een sapje, hapje, wijn, bier en bitterballen!! Welkom.

Tosti ham/kaas of alleen kaas, dinsdag 5 augustus 12:15 uur kunt u aanschuiven. € 2,50. Geeft u zich even op bij Elly

De Film Het Zoutpad wordt donderdag 7 augustus getoond.

Eetclub op zaterdag 9 augustus , 17.00 uur. menu: mais-kippensoep, nasi goreng + toetje. Kosten € 15,=, incl. (NB: we werken met een tafelindeling; u kunt **altijd** aangeven bij wie u aan tafel wilt zitten).

HIP-MODE: dinsdag 12 augustus, 09.30 – 12.30 UUR. Mooie, praktische kleding voor een leuke prijs.

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

Kinderactiviteiten zomervakantie. Kaartjes zijn te koop bij de balie. Leuk als jullie komen!

Buiten spelletjes spelen en stoepkrijten voor kinderen van 4 t/m 12 jaar: dinsdag 5 en 19 augustus 10.00 – 11.30 uur (geen kaartje nodig!)

Kinderbingo voor kinderen van 6 t/m 12 jaar: donderdag 14 augustus 10.00 – 12.00 uur. Kosten: € 2,50.

Buiten de plantenbakken (opnieuw) schilderen voor kinderen van 5 t/m 12 jaar: dinsdag 12 augustus 10.00 – 11.30 uur. Kosten € 2,00.

Bingo voor volwassenen: donderdag 7 augustus 10.00 – 12.00 uur. Kosten € 3,50 Komt u ook? Er zijn leuke prijsjes te winnen!

Koffie- en theeochtendjes: vrijdag 5, 15 en 22 augustus. Kosten: € 2,00. Gezellig even bijkletsen met een kopje koffie of thee met een stuk appeltaart.

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). en kopje koffie of thee met een stuk appeltaart.

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

Zomerlunch specials elke donderdag tussen 11.00 en 13.00 uur met spelletjes voor volwassenen en kids. Kom sjoelen, Rummy spelen, ganzenborden of kleuren en geniet van een afwisselend lunchmenu met o.a. Indiaase nasi met kip, gazpacho met tortilla en tosti's voor de kids, prijs afhankelijk van het menu €2,- tot €5,-

Bustocht naar Garderen Donderdag 7 augustus naar het Veluwe zandsculpturenfestijn. Prijs €75,- voor de busreis, het entreegeld, een warme lunch en koffie met wat lekkers. Opgeven voor 4 augustus bij An van Leeuwen 06-648317561

Eten & Bingo vrijdag 15 augustus. Een bruisende middag met 3-gangen menu en Bingo (inclusief prijzen). van 12.15 -16.00 uur. Opgeven voor de dinsdag bij Marisa 06-82991242 Kosten eten €9,50, bingo €5,50, combi €15,-

Koffie inloop met lunch: Ontmoet je wijkgenoten, incl. activiteit en luxe lunch. Elke maandag 10:00 - 13:00 uur, kosten € 5,00 Opgeven bij Julie j.edwards@participe.nu of 06-43204174

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

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 €2,00 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.

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.

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 5 augustus 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

Koersballen op maandag 4 augustus 14:00- 16:00 uur

Buurtborrel op vrijdag 25 juli ,14:30-16:30. Gezellig samen het weekend in! Kosten € 7= incl.2 drankjes en een heerlijke hapje. U komt toch ook

Geheugenfitness, 7 augustus 10:00-11:30 . Altijd de 1ste en 3de donderdag vd maand. Kosten € 3,75 per persoon voor koffie of thee 2x

Rijbewijskeuring, dinsdag 5 en 12 augustus 8:30- 13:00 uur

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

Filmmiddag donderdag 7 augustus, romantische komedie film : From Books to Paradise ,Tijd: 13:45 uur met in de pauze kopje koffie/ thee met lekkers á € 6,50 p.p.

Leesclub , dinsdag 12 augustus 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 14 augustus van 17:00-20:00 uur ,Heerlijke Bami met saté en kroepoek, Verfrissend dessert , koffie na á. €13,-p.p. Reserveren tot uiterlijk 12 augustus

Schinkelbos, Bosrandweg

ZIVN Natuurgidsen geven zondag 10 augustus een de rondleiding door het Schinkelbos. We vertrekken om 10.00 uur vanaf de parkeerplaats aldaar. Belangstellende kunnen zich aanmelden bij rondleidingen@ivnamstelveen.nl

Voka Gebouw, Vierlingsbeeklaan 24

Lonneke's Huiskamer Een ontmoetingsgroep voor mensen die zijn geraakt door kanker. Als patiënt of als naaste(n). Bij initiatiefnemers en ervaringsdeskundige Lonneke Bikker en Sandrine Kwast kan je terecht om te praten en te delen, maar als je wil samenzijn met gelijkstemden is dat ook goed. Ze organiseren graag op basis van behoeften van de gasten verschillende activiteiten zoals, yoga, mindfulness, informatieve lezingen, schilderen enzovoort.
Iedere eerste maandag van de maand, 14:30 – 16:30 uur. Iedere tweede & vierde maandag van de maand, 10:30 – 12:30 uur. Bekijk de agenda of meer informatie op www.lonnekeshuiskamer.nl

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.

GGZ-inloop, Gewaardeerd en Gezien. Een open inloop voor eenieder die behoefte heeft aan contact. Elke maandag 10.00-15.00. Heb je misschien vooraf vragen? ggzinloopamstelveen@participe.nu

Koersbal dinsdag 10:00 uur

Klaverjassen dinsdag vanaf 13:00 uur

CreaCafé vanaf 13.00 uur op dinsdag

Tijdens de zomervakantie hebben wij gewijzigde openingstijden.