

# Doe mee



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

**Van 9 oktober tot en met 23 oktober 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](mailto:ladder@participe.nu)

## **Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaerd 1, 020-6453945**

**Herfst Bazaar** zaterdag 25 oktober 12:00-16:30, Rommelmarkt; kinderactiviteiten, Eten en drinken.

**Repair café**, zaterdag 11 oktober 10:00-13:00 uur. Geef uw spullen een tweede kans! De vrijwilligers van het repair café doen hun uiterste best om uw defecte spullen te repareren.

**Landenavond India** op vrijdag 10 oktober 2025 vindt weer een landenavond plaats met presentatoren Gea en Harry Zuiderent: Het thema is India, een land waar zij niet op uitgekeken raakten, ook niet na er elf keer te hebben rondgereisd. Aanvang 20.00 uur tot circa 22.15 uur. Zaal open 19.15 uur. Toegangs prijs: € 4,50. Het parkeren is gratis.

**Tafeltennis** op maandag kan je lekker komen tafeltennissen. Er zijn twee groepen, groep 1 van 12:30-14:30, groep 2 van 14:30-16:30. Kosten €1,50

**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. =) elke 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](mailto:ineke@teamed.nl)

**Hobby kantine** Elke tweede en vierde vrijdag van de maand (10 en 24 oktober), 10:00-12:00 uur. Neem je eigen UFO's (unfinished objecten) 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](mailto:ggzinloopamstelveen@participe.nu)

**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

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

**Klaverjas**; Zin in een gezellig potje klaverjassen? Elke maandag 13:30-16:30 uur

**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.

**Juridisch spreekuur**, elke dinsdag 20:00-21:30 uur. Rechtshulp Alleman is een gratis spreekuur voor eerstelijns rechtshulp. Maak uiterlijk de voorafgaande maandag voor 12:00 uur een afspraak via tel 020 6453945.

**Schilder-inloop**, elke maandag 14:00-16:00 & elke vrijdag 9:30-12:00 uur, Heeft u interesse? Neem

dan contact op met Mw Bano 06-102599474

**Inloopspreekuur wijkagent**, elke eerste vrijdag van de maand van 13:00-14:00 uur

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

**Bingo** elke 1<sup>e</sup> vrijdag van de maand; 7 november van 19:30-22:00, € 12,00

### **Ontmoetingscentrum BijKlaasje, Klaasje Zevensterstraat 209, tel. 020–2378 638**

**Leesclub** woensdag 15 oktober 10:30 uur € 7,50 p/maand, meer informatie 06-23741771

**Buren koffie** donderdag 16 oktober 11:00 uur, gezellig koffiedrinken met de burens, open inloop

**Herfstbingo** donderdag 23 oktober 14:00 – 15:30 uur, € 9,80 3 rondes incl. hapje/sapje, aanmelden

**Sjoelen** donderdag 30 oktober 14:00 – 15:00 uur € 2,50 incl. hapje/sapje, aanmelden

**Wijkontbijt** vrijdag 31 oktober 09:30 - 11:00 uur, € 3,00 reserveren in het ontmoetingscentrum

**Yoga** Iedere maandag 10:30 – 11:30 uur, meer informatie 06-49394288

**Stoelyoga** Iedere maandag 11:45 – 12:45 uur, meer informatie 06-49394288

**Spelletjesmiddag** Iedere dinsdag 14:30 – 16:00 uur, gratis inloop

**Meer bewegen voor ouderen** Iedere dinsdag 09:30 – 10:15 uur, meer informatie 06-48539533

**Internetcafé** 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

**Vrijdag snackdag**, Iedere vrijdag 10:00-16.00 uur keuken open

**(Rollator) wandelclub van Goede Buur** (1-2 km), Iedere vrijdag 10:30 uur, koffie na afloop

**Wandelclub van Goede Buur**, (3-4 km), Iedere vrijdag 12:00 uur, koffie na afloop

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

**Kinderbingo**: woensdag 15 oktober vanaf 15.00 uur. Deelname € 2,50.

**Buurtborrel**: elke 4e vrijdag van de maand (24 oktober) van 17.30-20.00 uur. Kosten € 6,0

**Spelletjesmiddag**: elke vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur. Deelname € 2,50.

**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.

**Wijkontbijt**: Elke woensdagochtend van 08.45 tot 10.00 uur. Wijkontbijt voor € 3,25.

**Open Tafel**: elke woensdag samen eten; aanmelden bij Ellen Schade 020-6451559. € 11,00, met Amstelveenpas € 7,00.

**!Woon**: Elke woensdag vanaf 15.30 uur vrije inloop. Gratis advies voor al uw woonproblemen met uw verhuurder.

**Infopunt**: elke donderdag vanaf 13:00-14.00 uur voor al uw vragen. Elke 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> donderdag Peter Dekkers voor computerhulp aanwezig

**Bolder concert**: Op zondag 19 oktober om 15.00 uur presenteert de Bolder een bijzonder concert. Zanger Noël Casteleyn en gitarist Tomas Cordenier spelen de voorstelling "Onderweg." Het programma brengt 18 Nederlandse en Belgische kleinkunst liedjes. Kaartverkoop vanaf 13 oktober aan de balie van de Bolder, op werkdagen tussen 9.00-17.00 uur. Of op de dag zelf, zolang de voorraad strekt. Reserveren Bolderconcerten@gmail.com Toegang € 10,00(kinderen t/m 12 € 4,00)

**Stoelmassage**: Elke 3<sup>e</sup> donderdag van de maand geeft Margot Kiewied stoelmassage. Een afspraak kunt u maken via: 06-21220222

**Gratis bibliotheek**: Dagelijks kunt u bij ons terecht voor het lenen (en terugbrengen) van een spannend, romantisch of kinderboek.

**Biljarten**: Elke dag kunt u langskomen om gezellig te biljarten.

**Wijkkoepeloverleg**: 30 oktobe

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

**Muzikale voorstelling;** “Er kwamen twee soldaatjes aan” is een muzikale, interactieve voorstelling in het kader van 80 jaar bevrijding, gemaakt met de bedoeling generaties te verbinden. Terwijl de oorlog in alle hevigheid is losgebroken, proberen de soldaten Bob en Jo zich in hun kampementje op geheel eigen wijze staande te houden. De dagelijkse weemoed, kameraadschap en irritaties worden gevolgd. Krijgen Bob en Jo Zonneschijn toch nog hun plaats in de geschiedenis? Woensdag 15 oktober, aanvang 14.00 uur. Zaal open 13.45 uur. Kosten € 7,00 pp inclusief koffie, thee en lekkers. Graag tijdig opgeven op kantoor.

**Van der Kloostermode** vrijdag 17 oktober. Vandaag ontvangen wij Van der Kloostermode in de grote zaal. Modeshow start om 10.00 uur en vanaf 10.30 uur zal de verkoop starten. Komt u ook kijken of er iets moois voor u tussen zit?

**Filmavond** donderdag 30 oktober. Het Young@Heart-koor is misschien hoogbejaard, maar gaat los bij het zingen van Jimi Hendrix, Coldplay en Sonic Youth. De Britse documentairmaker Stephen Walker legt de levens van de fanatieke groep vast in haar voorbereidingen naar een belangrijk concert. Aanvang 18.45 uur. Kosten € 3.50 inclusief koffie/thee en lekkers. Graag opgeven op kantoor.!

**BINGO!** Vrijdag 31 oktober 2025. De gezelligste maandelijkse Bingo in de grote zaal!! LET OP: Deze bingo is op VRIJDAG. Aanvang: 14.00 uur. Zaal open: 13.30 uur Entree € 8.50 voor drie rondes bingo, een hapje en een drankje. Graag tijdig opgeven op kantoor of via [dignahof@participe.nu](mailto:dignahof@participe.nu)

**Samen eten op dinsdag en donderdag;** vanaf 17:00 uur, € 11,00 (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:

**Inloop inclusief lunch** Elke donderdag 10.00-15.00 uur; kosten voor de hele ochtend/middag: € 5,00, kom vooral eens vrijblijvend kijken wat voor leuke activiteiten we doen!

**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.

**Curling** donderdag 23 en 30 oktober vanaf 14:00 uur

**Sjoelen** woensdag 22 oktober vanaf 14.00 uur

**Kaartmiddag** (Bridge, klaverjassen, rummikub) zaterdag 11 en 25 oktober 13.30-17.30 uur:

**Gezellig pimpelen** op zondag 19 oktober 15:00-17:00 uur

**Stadsdorp Elsrijk, Locatie Nieuw Vredeveld, Rembrandtweg 428.**

**Repair café,** zaterdag 18 oktober 10:00-12:00 uur-reparatie tot 13:00 uur (3<sup>e</sup> zaterdag van de maand). Geef uw spullen een tweede kans! De vrijwilligers van het repair café doen hun uiterste best om uw defecte spullen te repareren. Kosten; vrijwillige bijdrage. Aanmelden niet nodig.

**Museum Jan, Dorpsstraat 50**

**Kunst met een koekje.** We krijgen een rondleiding door de tentoonstelling van Fong Leng. Dinsdag 21 oktober 10.30 - 11.30. Aanmelden is nodig ivm een beperkt aantal plekken. Bel 06-86855542 of mail [r.rondema@participe.nu](mailto:r.rondema@participe.nu)

**Ontmoetingscentrum Kastanjehof , Kastanjelaan 21, tel. 020 – 6 403 251**

**Koersballen** op vrijdag 10:00 uur. Op deze ochtend wordt er natuurlijk ook koffiegezet.

**Koffiedrinken** Iedere zondag om 10.30 uur. Op de 3<sup>e</sup> zondag van de maand zal er een gevarieerde lunch om 12.00 uur worden geserveerd voor € 6,50.

**Bibliotheek** iedere maandag zijn Gerdi en Wil aanwezig 10.30 – 12.00 uur, voor een praatje of vragen over een mooi boek.

**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?

**Sociaal bridgen** woensdag aanvang 13.00 uur. Nieuwe spelers kunnen zich melden bij Herman, WELKOM!!

**KLEUR & SPEL-MIDDAG** start op dinsdag om 13.30 uur. Bent u creatief, nieuwsgierig, gezellig, en altijd in de stemming voor een spelletje? Julia is uw gastvrouw

**Conditietraining Fit & Vitaal**; o.l.v. Nel Oosterhuis is weer gestart 13.00 u \ 14.00 uur weer. U kunt altijd meedoen met een proefles.

**Vragen over een iPad, telefoon?** Om de 2 weken op dinsdag 10.30 – 12.00 uur. Willem komt 21 oktober u betaalt € 1, = .

**Klaverjassen??** maar niet met het mes op tafel? Ja, dat kan op woensdag, aanvang 19.00 uur.

**Amsterdamse KASTANJEHOFQUIZ** met kennis en muziekvragen door Peter. Er zijn 4 rondes, met verschillende hapjes. Zondag 19 oktober 15:00 uur, € 10,00. Een bijzondere vrolijke middag die u echt NIET MAG MISSEN.

**Durft u het aan? Rappen als een Baas?** Op herhaling en verzoek, een workshop rappen/gedichten maken met deze geweldige artiest. Donderdag 23 oktober 14:00-16:00 uur. Kosten: € 12,50 (incl. drankje/hapje, en maaltijdsoep. U komt toch ook!

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

**Koffie inloop Ons Parelkje in de Meent** Iedere dinsdagochtend van 10.00 - 12.00 uur kunt u binnenlopen voor een kopje koffie/ thee en een praatje bij Ons Parelkje.

**Taalcafé.** Thursday 10.00 – 11.30 am. Practice and improve your Dutch and meet new people. Registration is not necessary & participation is free! If you want information you can contact by email: [b.van.oeveren@participe.nu](mailto:b.van.oeveren@participe.nu) or telephone number: 06 134 76 165

**Taalcafé.** Donderdag 10.00 tot 11.30 uur. Oefen en verbeter je Nederlands en ontmoet nieuwe mensen. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis! Voor meer informatie kun je contact opnemen via e-mail: [b.van.oeveren@participe.nu](mailto:b.van.oeveren@participe.nu) of telefoonnummer: 06 134 76 165

**Pubquiz:** vrijdag 24 oktober 20.00 – 22.30 uur. De gezelligste PubQuiz van Amstelveen! Kom langs met je team of schuif gewoon gezellig aan. De toegang is gratis. Voor het winnende team is er een heerlijke snackschaal en een drankje!

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

**Brivea Bridge zoekt nieuwe leden.** De club speelt op maandagavond vanaf 19.00 uur. Kom gerust een keertje kijken en meespelen. De eerste keer mag u gratis meespelen. Wel graag van te voren even contact opnemen met 06 – 20504024 of [nicvanderwoud@gmail.com](mailto:nicvanderwoud@gmail.com). Dit vanwege de indeling van de avond.

**Klaverjasclub De Meent zoekt klaverjassers!** Elke dinsdagavond van 20.00 – 23.00 wordt er klaverjas gespeeld in een gezellige sfeer en voor alle leeftijden! De kosten zijn € 80,00 per seizoen. Kom een keer langs voor een vrijblijvende kennismakingsavond, of meld je aan bij de voorzitter Theo Bussing (020-6470558) of stuur een mail naar [klaverjasclub.de.meent@kpnmail.nl](mailto:klaverjasclub.de.meent@kpnmail.nl).

**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).

**BéPé, koken met liefde:** donderdag 16 oktober 17.30 uur BéPé verzorgt weer een heerlijk driegangendiner bij ons. De kosten zijn € 19,50 per persoon, u kunt contant betalen (u kunt niet pinnen!) op de avond zelf bij Bé-Pé. U kunt zich opgeven bij de balie van De Meent of bij BéPe: 0682588987.

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

**MUSIC ALL IN** op zondag 26 oktober 2025 vanaf 14:00 uur (wintertijd!). Met Het Trio Muzikmenu (muzikale herinneringen uit de jaren '50, '60 en '70). Zaal open: 13.30 uur. Toegangs prijs: € 5,- per persoon. Voor ouderen, die niet meer (zo) goed ter been zijn, kan voor vervoer worden gezorgd. Graag tevoren reserveren: tel: 06-34815479 of 06-22225443. e-mail: [mai.amstelveen@hotmail.com](mailto:mai.amstelveen@hotmail.com) Bij inschrijven direct betalen bij Elly Zaal in het Middenhof.

**Elke donderdag eten:** elke donderdag eten we om 17.30 uur met elkaar. Kosten zijn € 12,50 p.p. A'veen pashouders € 8,50. Informatie en opgeven bij Elly Zaal tot de woensdag ervoor.

**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.

**Klaverjas middag:** elke woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur is er een klaverjasmiddag in het Middenhof. Kosten € 2,00 inclusief koffie/ thee.

**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.

**Filmmiddag:** zondag 12 oktober is er de filmmiddag daar wordt de film "Nonnas"gedraaid. Kosten € 3,50 incl. koffie/ thee. Aanvang 14.00 uur.

**Dansmiddag:** zondag 19 oktober is er de dansmiddag. Kosten € 3,00 incl. een kleine loterij. Aanvang 13.30 uur. Gezellige muziek, ook leuk om alleen te luisteren.

**MOC Participe, Lindenlaan 75, tel. 020 – 6 430 453 of [moc@participe.nu](mailto:moc@participe.nu)**

**Uitje Open Minds** naar Aboriginal Art Galerij en Museum Ouder-Amstel in Ouderkerk a/d Amstel. Prijs is €20,-, incl. vervoer, rondleidingen en lunch. Opgeven en info: [moc@participe.nu](mailto:moc@participe.nu) .Vrijdag 24 oktober Tijd: vertrek vanaf MOC: 9.30 uur. Dit uitje is niet geschikt voor rollator gebruikers.

**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](mailto: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.

**MBVO- Fit & Vitaal op muziek 65+** Bewegen op muziek m.b.v. ballonnen, gewichten, kegels, stokken en kussentjes. Afsluitend met een kopje koffie. Opgeven via cursusbureau 020-5430441 maandag 10:00 - 11:00 uur en **11:15-12:15 uur extra groep**

**Linedance** Kom dansen op leuke muziek en daarna gezellig koffiedrinken. Opgeven via cursusbureau. Dinsdag; beginners: 13.45-14.30u Tijd gevorderden: 14.30-15.30 uur

**Dansmix 60+** Lekker bewegen op muziek onder begeleiding van dansdocent Nikkie. Na afloop samen koffie/thee drinken. Opgeven en info [creatief@dansconnects.nl](mailto:creatief@dansconnects.nl) Donderdag Tijd: 9.15-10.15 uur

**Tekenen & schilderen** Leer werken met verschillende materialen en technieken met docent Graciële, opgeven en info bij cursusbureau. Donderdag: 10.00 - 12.00 uur

**Klaverjassen** Gezellig samen kaarten, kom eens kijken en doe mee. Deelname €1,50 per keer, consumpties voor eigen rekening. Info en opgeven bij Hennie 020-6432699. Donderdag 13.00 – 16.00 uur

**Wereldlunch** Geniet van een lunch samen met wijkgenoten, met verse soep of bijv. luxe tosti's.  
Prijs €2,- tot €4,- Donderdag om: 11.30 - 13.00 uur

**Noorddamcentrum, Noorddammerweg 1, Tel. 020 641 6744**

**Bovenkerks Foodfestival** op zaterdag 11 oktober van 16:00 – 19:00 uur en de lancering van het Bovenkerks Receptenboek. Voor meer informatie zie [www.notabenebovenkerk.nl](http://www.notabenebovenkerk.nl).

**Terschellinger band Schylger Stout** en hun 25-jarig bestaan op zaterdag 11 oktober vanaf 20:30 uur. Kaarten € 15,00. Voor meer informatie zie [www.notabenebovenkerk.nl](http://www.notabenebovenkerk.nl).

**“Musical & Meer” door het Adhoc Koor Amstelveen** op 19 oktober om 14:30 uur. Kaarten aan de zaal verkrijgbaar. Voor meer informatie zie [www.notabenebovenkerk.nl](http://www.notabenebovenkerk.nl).

**Zomer ontmoeting** op woensdag 22 oktober van 12:30-16:30 uur met lunch en optreden Walter Geffen door KBO Bovenkerk-Aalsmeer. Kaarten € 15,00. Voor deelname zie [www.notabenebovenkerk.nl](http://www.notabenebovenkerk.nl).

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

**Crea-Club** elke maandag 10:30-12:00 uur 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 uur. Een gezellig praatmoment onder het genot van een lekker vers gezet kopje koffie.

**“Soep” kamer**, elke maandag 12.30-13.30 uur 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 14 en 28 oktober 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 Sniijders; 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

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

**Klaverjassen**, elke woensdag 13:00-16:00 & avond 20:00-23:00 Interesse om een middag /avond te klaverjassen, kom dan vooral langs af neem contact op met Gerard Wijfjes: 020 6417107

**Koersballen** vrijdag 10 en 24 oktober 14:00-16:00 uur

**Geheugenfitness**, 23 oktober 10:00-11:30. Altijd de 1ste en 3de donderdag vd maand. Kosten € 3,75 per persoon voor koffie of thee 2x

**Tafeltennis**, elke donderdag 13:30-16:30, á € 1,75 per keer, info; Hans Seitz 0206912403

**Buurtborrel**, vrijdag 17 en 31 oktober 14:30- 16:30, Gezellig samen het weekend in! Kosten € 7,00 incl. 2 drankjes met een Heerlijke snack.

**Rijbewijskeuring**, op dinsdag 21 oktober 8:30-13:00 uur

**Vrije inloop Darten**, dinsdag & vrijdag 14.30-16.30 uur

**Workshop Micromacramé door Ilaria**, dinsdag 14 oktober | 14:00-16:00 uur

à €5,-. Ontdek de kunst van micromacramé! Tijdens deze gezellige workshop leer je stap voor stap



de knooptechnieken waarmee je je eigen unieke armband maakt. Geen ervaring nodig – iedereen kan meedoen! Aanmelden verplicht: [ilaria.tommasi@gmail.com](mailto:ilaria.tommasi@gmail.com)  
**Gratis bloeddrukmeting**, woensdag 15 oktober 14:00-16:00 uur. Grip op een gezond leven. Een hoge bloeddruk merk je vaak niet, maar verhoogt de kans op een hartinfarct of beroerte. Laat daarom gratis je bloeddruk meten en ontvang praktisch leefstijladvies van de Loa Foundation Afspraak maken is niet nodig – loop gerust binnen!

#### **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](http://www.lonnekeshuiskamer.nl)

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

**Bridge** iedere maandag 13:00-17:00 uur

**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](mailto:ggzinloopamstelveen@participe.nu)

**Koersbal** dinsdag 10:00-12:00 uur

**Klaverjassen** (onder begeleiding) iedere dinsdag 13:00-17:00 uur

**Crea Café** iedere dinsdag 13:00 - 15:00 uur

**Wijkontbijt** elke donderdagochtend kunt u vanaf 8:30-11:00 uur uitgebreid ontbijt €3,25.

**Klaverjassen** donderdag 13:00-17:00 uur en 20:00-23:00 uur

**Zelfverdediging** voor alle leeftijden donderdag vanaf 19:00 uur (zaal 8)