

# Participe Amstelland Cursuskrant

2024  
2025

ACTIVITEITEN - CURSUSSEN - TRAININGEN



Laat je inspireren  
door onze activiteiten,  
cursussen en trainingen

## Wees welkom en doe mee!

► [www.participe-amstelland.nu](http://www.participe-amstelland.nu)

Hatha Yoga | Pilates | Keramiek & Boetseren | Schilderen & Tekenен | Zumba  
Zelf kleding maken | Meer bewegen voor Ouderen | Bodyfit | Fit en Vitaal | Latin Dance Fitness  
Chi Kung 65+ | Aerofit 65+ | Mindful Yoga | Spaans | Yoga op stoel en nog veel meer

Participe Amstelland  
Dr. Willem Dreesweg 2  
1185 VB Amstelveen

020 - 5 43 04 30  
info.amstelland@participe.nu  
www.participe-amstelland.nu

  
**participe**  
• AMSTELLAND

# WELKOM BIJ PARTICIPE AMSTELLAND

Voor u ligt de kersverse cursuskrant van Participe Amstelland. Weer boordevol cursussen, trainingen en activiteiten die plaatsvinden in onze wijkcentra en andere locaties in Amstelveen.

Bij Participe Amstelland draait het om uw welzijn. Ons aanbod is zeer divers. Bij belangrijke levensgebeurtenissen kunt u terecht voor individuele ondersteuning en informeren we over vrijwilligerswerk, activiteiten in de buurt, voorzieningen zoals maaltijden of vervoer. Blader door deze cursuskrant en laat u verrassen.

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

Naast de cursussen in deze krant vindt u ook de vaste activiteiten die wekelijks plaatsvinden in de wijkcentra. Zoals spelletjesmiddagen, koffieochtenden en nog veel meer. Op pagina 3 meer over het overzicht 'Doe Mee', waar activiteiten instaan die nog niet bekend zijn of later worden georganiseerd. Denk aan de bingo, gezonde en betaalbare maaltijden, de pubquiz en buurtborrels. Zo blijft u altijd op de hoogte.

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

En als er iets ontbreekt in ons aanbod, horen we dat graag. 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: [info.amstelland@participe.nu](mailto: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 bij één van onze activiteiten.

Elena Nabatova en Anke van der Veen  
Managers Participe Amstelland

Alleman	5 - 6
BijKlaasje	6
De Bolder	7
Dignahof	8
Gymzaal Burg. Haspelslaan	9
Gymzaal Dr. Schaepmanlaan	9
Nieuw Vredeveld	9
Kastanjehof	10
De Meent	11 - 12
Middenhof	12
MOC	13
Pluspunt	14
Villa Randwijk	16
Wimbledon	16
Wijkcentrum Westend	17
Maatschappelijk Werk	18
Inschrijfformulier	19

INHOUDSOPGAVE



**Cursusbureau**  
Dr. Willem Dreesweg 2  
1185 VB Amstelveen  
020 - 5 43 04 41  
[cursus@participe.nu](mailto:cursus@participe.nu)  
[www.participe-amstelland.nu/cursussen](http://www.participe-amstelland.nu/cursussen)

*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.*



## AANMELDEN

Aanmelden voor een cursus kan via:

- De website [www.participe-amstelland.nu/doe-mee/cursussen](http://www.participe-amstelland.nu/doe-mee/cursussen)
- Het scannen van de QR-code
- Het invullen en opsturen van het inschrijfformulier (in deze cursuskrant op pagina 19)

## ALLE ACTIVITEITEN OP EEN RIJ

**Blijf op de hoogte van activiteiten in de buurt**

Altijd op de hoogte zijn van het meest actuele activiteitenaanbod? Meld u aan voor onze tweewekelijkse update per e-mail of lees het in het Amstelveens Nieuwsblad.

Veel activiteiten in onze wijkcentra en wijken worden pas na het drukken van deze krant bekendgemaakt. Deze vindt u in de DoeMee-kolom in het Amstelveens Nieuwsblad, waar om de week de nieuwste en incidentele activiteiten worden vermeld.

**Ontvang de DoeMee per e-mail**

Wilt u de DoeMee ladder per e-mail ontvangen? Stuur een e-mail naar [ladder@participe.nu](mailto:ladder@participe.nu) met de vermelding 'Aanmelden DoeMee'.

Ook is de DoeMee op te halen in het wijkcentrum bij u in de buurt. Op de achterkant van deze cursuskrant staat een overzicht van alle wijken en wijkcentra.





# WAAR VOLG JE WELKE CURSUS

Hieronder een duidelijk overzicht van welke cursus u waar kunt volgen. Voor meer gedetailleerde informatie per locatie, kijk verderop in deze krant.

Cursussen	Alleman	BijKlaasje	De Bolder	Dignahof	Gymzalen	Nieuw Vredeveld	Kastanjehof
Amstelveens Kamerorkest							
BBB							
Bewegen op muziek 40+							
Bodyfit 50+							
Chi Kung 65+			✓				
Conditie/fitnessstraining							
DansMix 60+							
Internationaal Dansen							
Keramiek en Boetseren			✓				
Latin Dance Fitness	✓						
Line Dance 65+							
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Pilates 65+ voor heren			✓		✓		
Schilderen & Tekenen			✓				
Spaans							
Tai Chi	✓	✓					
Weerbaarheidstraining voor kinderen							
Yoga (stoelyoga, 65+ yoga etc.)	✓		✓	✓			
Zelf Kleding Maken	✓						
Zumba 65+							

## VERVOLG WAAR VOLG JE WELKE CURSUS

Cursussen	De Meent	Middenhof	MOC	Pluspunt	Villa Randwijck	Wimbledon	Westend
Amstelveens Kamerorkest				✓			
BBB							✓
Bewegen op muziek 40+							✓
Bodyfit 50+							✓
Chi Kung 65+							
Conditie/fitnessstraining	✓						
DansMix 60+			✓				
Internationaal Dansen	✓						
Keramiek en Boetseren							
Latin Dance Fitness							
Line Dance 65+		✓	✓				
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Pilates 65+ voor heren	✓						✓
Schilderen & Tekenen			✓				✓
Spaans							✓
Tai Chi	✓						✓
Weerbaarheidstraining voor kinderen							✓
Yoga (stoelyoga, 65+ yoga etc.)	✓	✓		✓	✓		✓
Zelf Kleding Maken							
Zumba 65+			✓	✓			

## ALS VRIJWILLIGER BEN JE DE MOTOR

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.

Vrijwilliger zijn verzekerd en regelmatig zijn er leuke activiteiten en bovendien krijg je als vrijwilliger 25% korting.

Piet is enthousiast vrijwilliger en geniet van het contact met mensen. 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 me heen. En die 25% korting op die leuke cursus is ook mooi meegenomen".

### Vrijwilliger ben je met een glimlach bij Participe

Als vrijwilliger ben je 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: iedere vorm van inzet wordt gewaardeerd en bijzonder op prijs gesteld! Kom ook helpen als vrijwilliger! 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 langslopen. Laat u verrassen, er is genoeg te doen!

Meer informatie over vrijwilligerswerk bij Participe Amstelland? 020 - 5 43 04 50, info.amstelland@participe.nu

We kijken er naar uit om vrijblijvend kennis te maken!



### Wijkcentrum Alleman

Den Bloeyenden Wijngaardt 1, 1183 JM Amstelveen | Tel. 020 - 6 45 39 45

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Hatha Yoga 65+	maandag	10:30	11:45	02-09-2024	36	194,50	804.050.001
Latin Dance Fitness	maandag	19:30	20:30	02-09-2024	36	260,00	804.040.408
MBvO - Intensief 65+	dinsdag	10:00	11:00	03-09-2024	38	205,50	804.050.804
MBvO - Fit & Vitaal 65+	dinsdag	11:00	12:00	03-09-2024	38	205,50	804.050.805
MBvO - Intensief 65+	dinsdag	12:00	13:00	03-09-2024	38	205,50	804.050.806
Tai Chi	dinsdag	19:00	20:00	03-09-2024	15	108,50	804.040.409
Yoga 65+	woensdag	10:30	11:30	11-09-2024	36	194,50	804.051.000
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	09:30	10:30	05-09-2024	37	200,00	804.050.801
Zelf Kleding Maken	donderdag	09:45	11:45	05-09-2024	15	243,00	804.040.310
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	10:30	11:30	05-09-2024	37	200,00	804.050.802

## 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	even weken	13:30	16:30
Tafeltennis	maandag	wekelijks	13:30	16:30
Schilder Inloop	maandag	wekelijks	14:00	16:30
Buurtmaaltijd	maandag	1e maandag v/d maand	17:30	20:00
Teken- en Schildersoos	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Juridisch Spreekuur	dinsdag	wekelijks	20:00	21:30
Jeu de Boules	dinsdag en donderdag	wekelijks	10:00	12:00
Indonesische Maaltijd	dinsdag	3e dinsdag v/d maand	18:00	21:00
GGZ Inloop	dinsdag	wekelijks	09:00	15:00
Financieel Café	woensdag	wekelijks	10:00	12:00
Taal & Connect in Alleman	woensdag	wekelijks	10:30	12:00
TEAM ED	woensdag	wekelijks	12:15	14:15
Taalvijver kinderen	woensdag	wekelijks	13:30	15:30
Dansles	woensdag	wekelijks	18:00	19:30
Kantklossoos	donderdag	even weken	09:30	11:30
Allemaat	donderdag	wekelijks	14:00	16:00
Hobbykantine	vrijdag	oneven weken	10:00	12:00
Buurtborrel	vrijdag	wekelijks	14:30	16:30
Bingo	vrijdag	1e vrijdag v/d maand	19:30	22:00
Landenavond	vrijdag	2e vrijdag v/d maand	20:00	22:00
Repair Café	zaterdag	2e zaterdag v/d maand	10:00	13:00
GGZ inloop	zondag	wekelijks	10:00	16:00
Mokum Folk	zondag	3e zondag v/d maand	14:00	17:00



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. 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 lenigmakende en spierversterkende oefeningen komen aan bod. Deze cursussen kunt u volgen in veel van onze wijkcentra. Vanaf september ook Meer Bewegen voor Ouderen in BijKlaasje.



### BijKlaasje

Klaasje Zevensterstraat 209, 1183 NK Amstelveen  
Tel. 020 - 2 37 86 38

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Tai Chi	dinsdag	20:30	21:30	03-09-2024	15	108,50	813.040.801
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	vrijdag	12:45	13:45	06-09-2024	15	86,40	813.050.808

De eerste lessen van de cursus Keramiek en boetseren bestaan uit het aanleren van een aantal technieken. Daarna bepaal je zelf wat je gaat maken en kun je op je 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 keramiekoven. Als kers op de taart kun je je werk glazuren. De cursusprijs is inclusief materiaalgebruik. U kunt deze cursus volgen in De Bolder.



### Wijkcentrum De Bolder

Groenhof 140, 1186 EX Amstelveen  
Tel. 020 - 6 47 15 09

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
MBvO - Gymnastiek intensief 65+	maandag	10:30	11:30	26-08-2024	36	194,50	802.050.805
Chi Kung 65+	maandag	13:15	14:15	02-09-2024	16	86,50	802.050.806
Pilates	maandag	14:30	15:30	02-09-2024	37	267,50	802.040.804
Pilates	maandag	15:30	16:30	02-09-2024	37	267,50	802.040.805
Keramiek en Boetseren	maandag	19:30	21:30	16-09-2024	12	195,00	802.040.307
Schilderen & Teken	dinsdag	10:00	12:00	17-09-2024	13	159,50	802.050.103
Pilates 65+	dinsdag	11:00	12:00	03-09-2024	38	205,50	802.050.848
Schilderen & Teken	dinsdag	13:00	15:00	17-09-2024	13	159,50	802.050.102
MBvO - Aerofit 65+	woensdag	09:30	10:30	04-09-2024	15	81,00	802.050.800
MBvO - Fit & Vitaal 65+	woensdag	09:30	10:30	04-09-2024	36	194,50	802.050.804
Pilates	woensdag	10:45	11:45	04-09-2024	38	274,50	802.040.801
Keramiek en Boetseren	woensdag	19:30	21:30	18-09-2024	12	195,00	802.040.308
MBvO - Vitaal Heren 65+	donderdag	09:00	10:00	29-08-2024	36	194,50	802.050.801
MBvO - Fit & Vitaal 65+	donderdag	10:00	11:00	29-08-2024	36	194,50	802.050.802
MBvO - Fit & Vitaal 65+	donderdag	11:00	12:00	29-08-2024	36	194,50	802.050.803
Keramiek en Boetseren	donderdag	13:15	15:15	19-09-2024	12	195,00	802.040.309
Hatha Yoga	vrijdag	09:00	10:15	06-09-2024	38	349,00	802.040.000
Hatha Yoga	vrijdag	10:30	11:45	06-09-2024	38	349,00	802.040.001

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Boljassers Klaverjasclub	maandag	wekelijks	19:00	23:00
Verkoop Diepvriesmaaltijden	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Open Inloop	dinsdag	wekelijks	10:00	14:00
Breiclub	dinsdag	wekelijks	13:00	15:00
Wijkontbijt	woensdag	wekelijks	08:30	10:00
Sjoelen op woensdag	woensdag	wekelijks	12:00	16:30
Open Tafel	woensdag	wekelijks	16:30	19:30
Huiskamergroep	donderdag	wekelijks	10:00	13:00
Infopunt	donderdag	wekelijks	12:30	14:00
GGZ inloop	donderdag	wekelijks	13:00	19:00
Sjoelen op vrijdag	vrijdag	wekelijks	10:00	13:00
Buurtborrel	vrijdag	4e vrijdag v/d maand	17:30	19:30
Klassiek Concert	zondag	3e zondag v/d maand	15:00	16:00





## Wijkcentrum Dignahof

Dignahoeve 174, 1187 LN Amstelveen | Tel. 020 - 6 40 71 71

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
MBvO - Bewust bewegen 65+	maandag	09:30	10:30	02-09-2024	36	194,50	208.050.402
MBvO - Bewust bewegen 65+	maandag	10:30	11:30	02-09-2024	36	194,50	208.050.403
MBvO - Herengym 65+	maandag	11:30	12:30	02-09-2024	36	194,50	208.050.404
Yoga op de stoel 65+	woensdag	09:30	10:30	04-09-2024	15	81,00	208.050.406

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Biljarten	werkdagen	werkdagen	09:00	10:00
Eten op dinsdag	dinsdag	wekelijks	16:30	18:30
Open Inloop	dinsdag en donderdag	wekelijks	10:00	15:00
Koffie Inloop	dinsdag, woensdag en donderdag	wekelijks	10:00	12:00
Spreekuur ouderenadviseur	woensdag	wekelijks	10:00	11:00
Sjoelen op woensdag	woensdag	oneven weken	14:00	16:00
Brei en handwerkclub	donderdag	wekelijks	10:00	12:00
Curien	donderdag	wekelijks	14:00	15:30
Eten op donderdag	donderdag	wekelijks	16:30	18:30
Kaartclub, Klaverjassen, Bridgen en RummiKub	zaterdag	oneven weken	14:00	17:00
Gezellig pimpelen op zondag	zondag	even weken	15:00	17:00



## UITGELICHT Cursus: In Balans

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 opdracht van 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 10 weken krijgt u 2x per week les. Voor de start van de cursus vragen wij u om enkele gezondheidsvragen te beantwoorden en worden enkele testen afgenomen. Aan het einde van de cursus worden deze testen opnieuw gedaan. Zo kunt u zien wat u heeft bereikt met de cursus. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Deze cursus start in september op de volgende locaties (de cursus start meerdere keren per jaar. Hou hiervoor de website in de gaten):

- Middenhof dinsdag 10 september dinsdag van 14:00 - 15:00 uur én op donderdag van 13:00 - 15:00 uur
- BijKlaasje maandag 9 september maandag van 15:00 - 16:00 uur én vrijdag van 14:00 - 15:00 uur
- Westend vrijdag 13 september maandag van 10:00 - 11:00 uur én vrijdag van 10:30 - 11:30 uur
- De Bolder woensdag 4 september woensdag én vrijdag van 14:15 - 15:15 uur
- Pluspunt maandag 9 september maandag van 14:00 - 15:00 uur én donderdag van 12:00 - 13:00 uur
- 't Huis aan de Poel woensdag 11 september woensdag van 16:00 - 17:00 uur én op vrijdag van 10:30 - 11:30 uur

Meer info: [www.participe-amstelland.nl/valpreventie-cursus-in-balans](http://www.participe-amstelland.nl/valpreventie-cursus-in-balans)

## FinancieelCafé

Voor informatie over geldzaken en administratie

Soms zijn geldzaken en papierwerk best moeilijk. En het kan gebeuren dat u even het overzicht kwijt bent. Het invullen van een formulier kan dan net zo lastig lijken als het beklimmen van een berg! Maar gelukkig is er het Financieel Café. Heeft u hulp nodig om met geld om te gaan? Wilt u weten of u ergens recht op hebt? Wilt u tips om geld te besparen? U kunt langskomen bij het Financieel Café. Wij geven gratis en vrijblijvend advies en hulp.

### Het Financieel café kan helpen bij:

- ✓ Ordenen van uw administratie
- ✓ Lezen van brieven en uitleg geven over de inhoud
- ✓ Aanvragen en activeren DigiD
- ✓ Online aanvragen van een uitkering, voorziening of regeling
- ✓ Ondersteuning bij het invullen van formulieren zoals het aanvragen van kwijtscheldingen, (bijzondere) bijstand, minimaregelingen en WMO
- ✓ Maken van een overzicht van uw inkomsten en uitgaven
- ✓ Maken van een overzicht van uw schulden en betalingsafspraken

- ✓ Helpen bij het vinden van digitale informatie zoals pensioen-overzichten en UWV/SVB specificaties
- ✓ Belastingen en toeslagen, zoals huur- en zorgtoeslag
- ✓ Bellen met of doorverwijzen naar andere instanties/ hulp bij het maken van een afspraak
- ✓ Bijzondere gebeurtenissen in uw leven (scheiding, pensioen, 18 jaar worden, ziekte, werkloos worden)

Wij leggen geen gegevens van bezoekers vast; uw privacy is gewaarborgd. Voor meer informatie (dagelijks tussen 09:00 - 12:00 uur) bel Participe Amstelland 020 - 5 43 04 40 of mail: [fcamstelland@participe.amstelland.nl](mailto:fcamstelland@participe.amstelland.nl)

### U kunt ons vinden:

- Ontmoetingscentrum De Meent, Orion 3 Amstelveen Dinsdagochtend 10:00 - 12:00 uur
- Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaerd 1 Amstelveen Woensdagochtend 10:00 - 12:00 uur
- Buurtkamer KKP MOC, Lindenlaan 75 Amstelveen Woensdagmiddag 17:00 - 19:00 uur



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

### Gymzaal Burg. Haspelslaan

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Pilates	maandag	18:00	19:00	16-09-2024	33	238,50	807.040.841
Pilates	maandag	19:15	20:15	16-09-2024	33	238,50	807.040.842

### Gymzaal Dr. Schaepmanlaan

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Pilates	woensdag	19:15	20:15	11-09-2024	36	260,00	808.040.843



## Nieuw Vredeveld

Rembrandtweg 428, 1181 HD Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	10:00	11:00	03-09-2024	43	243,00	805.050.804
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	11:00	12:00	03-09-2024	43	243,00	805.050.805
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	12:00	13:00	03-09-2024	43	243,00	805.050.806
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	13:00	14:00	03-09-2024	43	243,00	805.050.807
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	14:00	15:00	03-09-2024	43	243,00	805.050.808



## UITGELICHT Yoga op de stoel 65+

Stoelyoga wordt beoefend op en rond 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. Deze cursus vindt u in Dignahof, Pluspunt en Middenhof.



## Activiteitencentrum Kastanjehof (voorheen Kastanjelaan)

Kastanjelaan 21, 1185 JZ Amstelveen | Tel. 020 - 6 40 32 51

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	13:00	14:00	26-08-2024	36	194,50	205.050.401
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	14:00	15:00	26-08-2024	36	194,50	205.050.402

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Huiskamergroep koffie, praatje en gezelligheid	dinsdag	wekelijks	10:00	13:00
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
Biljartclub	woensdag	wekelijks	13:00	16:00
Bridgen	woensdag	wekelijks	13:00	16:00
Klaverjasclub	woensdag	wekelijks	19:00	22:30
Filmmiddagen	donderdag	1e donderdag v/d maand	14:30	18:30
Koersballen	vrijdag	wekelijks	10:00	12:00
Gezellige Buurtborrel	vrijdag	1e vrijdag vd/ maand	16:00	18:00
Eetclub	zaterdag	2e zaterdag v/d maand	17:00	20:00
Podium Kastanjehof	zondag	1x per kwartaal	15:00	17:00

## ETEN BIJ DE WIJKCENTRA

Samen eten is soms een oplossing als u niet zelf voor uw maaltijd kunt zorgen. Of als u niet alleen wilt eten. Participe Amstelland zorgt op diverse locaties in Amstelveen voor maaltijden. Zo kunt u gezellig samen eten of een maaltijd thuisbezorgd krijgen.

Samen eten is een fijne manier om andere mensen te ontmoeten. Enthousiaste medewerkers en vrijwilligers maken in onze wijkcentra niet alleen lunch of diner voor wijkbewoners, maar ook voor ontbijt kunt u terecht. De keuze is enorm: van vaste eetclubs tot buurtborrels, van 'Eten met Riet' tot 'Samen aan tafel'.

Als Amstelveenpashouder krijgt u de volgende korting op maaltijden via Participe Amstelland:

- Thuisbezorgde maaltijden: korting € 4 per maaltijd
- Open tafels/georganiseerde maaltijden: korting € 4 per maaltijd
- Afhaalmaaltijden: korting € 2,50 per maaltijd

Kijk in de agenda naar de mogelijkheden in een wijkcentrum bij u in de buurt en kom gezellig samen eten. Of ga naar [www.participe-amstelland.nu/maaltijden-samen-eten](http://www.participe-amstelland.nu/maaltijden-samen-eten)



## Ontmoetingscentrum De Meent

Orion 3, 1188 AM Amstelveen | Tel. 020 - 6 43 80 15

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	maandag	09:30	10:30	16-09-2024	36	194,50	812.050.814
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	maandag	10:45	11:45	16-09-2024	36	194,50	812.050.815
BB Yoga	maandag	18:45	20:00	02-09-2024	36	330,50	812.041.003
BB Yoga	maandag	20:15	21:30	02-09-2024	36	330,50	812.041.004
Schilderen & Tekenen	dinsdag	10:00	12:00	17-09-2024	30	368,00	812.040.106
MBvO - Bewegen op muziek 65+	dinsdag	12:45	13:45	03-09-2024	38	205,50	812.050.804
Mindful Yoga	dinsdag	19:15	20:30	03-09-2024	36	330,50	812.041.005
Mindful Yoga	dinsdag	20:45	22:00	03-09-2024	36	330,50	812.041.006
Internationaal dansen 65+ jong programma	woensdag	09:30	11:00	11-09-2024	35	283,50	812.050.417
Internationaal dansen 65+ rustig programma	woensdag	11:15	12:45	04-09-2024	16	173,00	812.050.418
Pilates	woensdag	18:30	19:30	04-09-2024	38	274,50	812.040.815
MBvO - Conditietraining dames 65+	woensdag	19:30	20:30	04-09-2024	40	216,00	812.050.807
Pilates	woensdag	19:30	20:30	04-09-2024	38	274,50	812.040.811
Bodyfit 40+	woensdag	20:30	21:30	04-09-2024	38	274,50	812.040.812
Tai Chi	donderdag	10:00	11:00	05-09-2024	16	116,00	812.040.837
Schilderen & Tekenen	donderdag	10:00	12:00	19-09-2024	13	159,50	812.040.102
Tai Chi	donderdag	11:00	12:00	05-09-2024	16	116,00	812.040.838
Schilderen & Tekenen	donderdag	12:45	14:45	19-09-2024	13	159,50	812.040.103
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	19:00	20:00	05-09-2024	37	200,00	812.050.813
Conditie- / fitnessstraining	donderdag	19:45	20:45	05-09-2024	40	289,00	812.040.817
Bodyfit 40+	donderdag	20:00	21:00	05-09-2024	37	267,50	812.040.814
Mindful Yoga	vrijdag	09:30	10:45	06-09-2024	34	312,00	812.041.007
Mindful Yoga	vrijdag	11:00	12:15	06-09-2024	34	312,00	812.041.008

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Vrije inloop biljarten	werkdagen	werkdagen	09:00	23:00
Biljartclub Het Dozijn	maandag	wekelijks	13:00	17:00
Breicafe	maandag	wekelijks	19:30	22:00
Biljartclub De Meent	maandag	wekelijks	19:30	23:00
Bridgeclub Brivea	maandag	wekelijks	20:30	22:30
Bingo	maandag	1e maandag v/d maand	19:30	22:00
Wandelclub	maandag en dinsdag	wekelijks	10:00	11:00
Financieel Café	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Nederlandse taal / Dutch lessons	dinsdag	wekelijks	10:00	11:30
Klaverjassen	dinsdag	wekelijks	19:30	23:00
Koor Zomaar Gewoon	dinsdag	wekelijks	20:00	22:00
Inlooppreekuur met de wijkcoach en wijkagent	dinsdag	3e dinsdag v/d maand	10:00	11:00
Hobby Computer Club (HCC)	dinsdag	3e dinsdag v/d maand	14:00	16:30
Schildersoois	woensdag	wekelijks	10:30	12:30
Bridgeclub CDB (contact door bridge)	woensdag	wekelijks	12:30	16:30
Biljartclub OTK	woensdag	wekelijks	13:30	16:30
Badminton in de Meent	woensdag	wekelijks	21:00	23:00



## VERVOLG DE MEENT

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Diner in De Meent	woensdag	2e woensdag v/d maand	18:00	20:00
Hobby Computer Club (HCC)	woensdag	2e en 4e woensdag v/d maand	20:00	23:00
Taalcafé	donderdag	wekelijks	10:00	11:00
Meent Koor	donderdag	wekelijks	13:15	15:15
Koor Stella Nova	donderdag	wekelijks	20:00	22:00
Lekker eten met Bé-Pé	donderdag	3e donderdag v/d maand	17:00	19:30
Buurtborrel	vrijdag	4e vrijdag v/d maand	17:00	19:00
Pubquiz	vrijdag	laatste vrijdag v/d maand	20:00	22:30
Repair Café	zaterdag	1e zaterdag v/d maand	10:00	13:30
Dansen met de Hansen	zondag	1e zondag v/d maand	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 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. Ook voor heren, kom eens een proefles doen bij Pilates Only Men 65+ in Westend.



### Wijkcentrum Middenhof

Dr. Willem Dreesweg 155, 1188 KD Amstelveen | Tel. 020 - 6 40 48 01

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	14:30	15:30	02-09-2024	38	205,50	207.050.401
Yoga op de stoel 65+	maandag	15:45	17:00	02-09-2024	15	101,50	207.050.405
Line Dance 65+	woensdag	19:15	20:15	04-09-2024	37	200,00	207.050.404

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Koffieochtenden	maandag, dinsdag en donderdag	wekelijks	10:00	12:00
Mentaalfit	dinsdag	wekelijks	10:00	11:30
Darten	dinsdag	wekelijks	19:30	21:00
Curling	woensdag	wekelijks	10:00	12:00
Spellenmiddag	woensdag	wekelijks	13:30	15:30
Eten op donderdag	donderdag	wekelijks	17:30	19:30
Memorykoor	vrijdag	wekelijks	10:15	11:45
Borrelclub	vrijdag	wekelijks	16:00	18:00
Filmmiddag	zondag	2e zondag v/d maand	14:00	17:00
Dansen met de Hansen	zondag	3e zondag v/d maand	13:30	16:00

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 het MOC.

Deze cursus wordt georganiseerd in samenwerking met Dance Connects, [www.danceconnects.nl](http://www.danceconnects.nl)



### UITGELICHT DansMix 60+



### MOC

Lindenlaan 75, 1185 LC Amstelveen | Tel. 020 - 6 43 04 53

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
MBvO - Fit & Vitaal op muziek 65+	maandag	10:00	11:00	02-09-2024	15	81,00	206.050.405
Line Dance 65+	dinsdag	14:30	15:30	03-09-2024	37	200,00	206.050.407
DansMix 60+	donderdag	09:15	10:15	05-09-2024	15	138,50	206.050.409
Schilderen & Tekenen	donderdag	10:00	12:00	19-09-2024	13	159,50	206.050.406
Zumba 65+	donderdag	15:00	16:00	05-09-2024	15	81,00	206.050.410

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Crea Club	woensdag	wekelijks	09:30	11:30
Financieel Café	woensdag	wekelijks	17:00	19:00
Spelletjesochtend	donderdag	wekelijks	10:30	12:30
Klaverjassen	donderdag	wekelijks	13:00	15:30
Eten	vrijdag	wekelijks	12:30	14:00
Bingo	vrijdag	3e vrijdag v/d maand	12:30	16:00

## ANWB AUTOMAATJE AMSTELVEEN

helpt mensen mobiel én actief te blijven



Even naar het ziekenhuis of een partner in het verzorgingstehuis bezoeken is niet voor iedereen vanzelfsprekend. ANWB AutoMaatje zorgt ervoor dat vrijwilligers met een auto in contact worden gebracht met minder mobiele plaatsgenoten, die hierdoor weer vaker onderweg en onder de mensen komen.

Het vervoer beperkt zich niet tot een bezoek aan ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut: ANWB 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.

Wilt u ook gebruik maken van AutoMaatje? Of lijkt het u leuk om als chauffeur aan de slag te gaan? Welkom! Neem contact op met ANWB AutoMaatje Amstelveen: van maandag t/m vrijdag telefonisch tussen 09:00 en 12:00 uur via 020 - 5 43 04 58 of [automaatje-amstelveen@participe.nu](mailto:automaatje-amstelveen@participe.nu)

Meer informatie over ANWB AutoMaatje is te vinden op: [www.participe-amstelland.nu/anwb-automaatje](http://www.participe-amstelland.nu/anwb-automaatje). ANWB AutoMaatje Amstelveen is een samenwerking tussen Participe Amstelland, de gemeente Amstelveen, de ANWB en veel enthousiaste vrijwilligers.

Wilt u zich inzetten als chauffeur of planner van AutoMaatje? Wij horen graag van u!





## Wijkcentrum Pluspunt

Smeenklaan 1, 1182 GE Amstelveen | Tel. 020 - 6 45 81 41

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Zangkoor 't Open Hof	dinsdag	13:00	15:00	03-09-2024	38	293,00	200.050.407
MBVO - Fit & Vitaal 65+	woensdag	10:00	11:00	04-09-2024	40	216,00	200.050.405
Yoga op de stoel 65+	woensdag	11:15	12:15	04-09-2024	15	81,00	200.050.406
Yoga op de stoel 65+	woensdag	12:30	13:30	04-09-2024	15	81,00	200.050.409
Zumba 65+	donderdag	10:15	11:15	05-09-2024	37	200,00	200.050.402
Amstelveens Kamerorkest	vrijdag	10:30	12:30	06-09-2024	38	268,50	200.050.403

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
Ruilbibliotheek	maandag	wekelijks	10:00	11:30
Crea-Club	maandag	wekelijks	10:30	12:00
Biljartclub maandagmiddag	maandag	wekelijks	13:00	16:00
Biljartclub maandagavond	maandag	wekelijks	19:30	23:00
Aquarelleren/CreaPlus	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Inloopuurtje tablethulp	dinsdag	even weken	10:30	11:30
Bridgeclub Minerva	dinsdag	wekelijks	19:30	23:00
Leesclub Pluspunt	dinsdag	1e dinsdag v/d maand	13:30	15:00
Repair Café	dinsdag	1e dinsdag v/d maand	14:00	16:00
GGZ inloop GeWaardeerd en GeZien	woensdag	wekelijks	09:00	15:00
Klaverjasclub wo.middag	woensdag	wekelijks	13:30	16:00
Klaverjasgroep wo. avond	woensdag	wekelijks	20:00	23:00
Tafeltennis 55+	donderdag	wekelijks	13:30	16:30
Filmmiddag	donderdag	1e donderdag v/d maand	13:45	16:00
Geheugenfitness	donderdag	1e en 3e donderdag v/d maand	10:00	11:30
Eenpansmaaltijd	donderdag	2e donderdag v/d maand	17:00	20:00
Aangekleed soepuurtje	donderdag	3e donderdag v/d maand	12:00	13:15
Kienen	donderdag	laatste donderdag v/d maand	14:00	16:30
Vrije inloop biljarten of kaarten	vrijdag	wekelijks	14:30	16:30
Koersbal	vrijdag	oneven weken	14:00	16:00
Buurtborrel	vrijdag	even weken	14:30	16:30
BePe eventcatering Koken met Liefde	zondag	1e zondag v/d maand	17:30	21:30

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 vier personen krijgt u les en oefent u. Wanneer 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 e-mail 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. Wanneer u niet in het bezit van een iPad bent, kunt er een in bruikleen krijgen (€ 45). Als u een Amstelveenpas heeft ontvangt u 50% korting op het cursusgeld.



UITGELICHT  
iPad  
cursus  
65+

## WORD OOK LIEF & LEEDSTRAAT

In een Lief & Leedstraat houden burens een oogje in het zeil en geven ze aandacht aan elkaar. Iedere deelnemende straat ontvangt een potje geld waarmee buurtbewoners voor elkaar een kleine attentie kunnen kopen bij voor- of tegenspoed, het zogenaamde Lief & Leedpotje.

### 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. Denk daarbij aan iemand die uit het ziekenhuis komt, een jubileum viert of nieuw in de straat is.

Vraag jullie Lief & Leed bedrag vandaag nog aan Lief & Leedstraat worden of meer weten over de Lief & Leedstraat? Mail naar de wijkcoach [wijkcoach@participe.nu](mailto: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 & Leedpotje wordt aangeboden door Gemeente Amstelveen. Participe Amstelland zorgt voor de organisatie en de uitgifte van het bedrag.



## VOOR IEDEREEN DIE TE MAKEN HEEFT MET GEHEUGENPROBLEMEN OF DEMENTIE

### Odensehuis Amstelveen

Het Odensehuis is een ontmoetingshuis voor mensen met geheugenproblemen en (beginnende) dementie en hun naasten. U kunt hier terecht voor informatie, een praatje, een kop koffie of thee, de lunch of een activiteit. Er is geen indicatie nodig voor deelname.

020 - 4 41 24 01, [odensehuis@participe.nu](mailto:odensehuis@participe.nu)

### Activiteitencoach

De activiteitencoach voor thuiswonende mensen met dementie gaat samen met de cliënt op zoek naar een passende welzijnsactiviteit, zoals gym, biljarten, een creatieve of leesclub of een koor. De coach kijkt daarbij naar wat er nodig is voor de cliënt zoals vervoer of een aanspreekpunt op de locatie van de activiteit. De coach is inzetbaar voor mensen die recht hebben op een plek in een verpleeghuis, maar daar (nog) geen gebruik van maken.

06 - 53 72 00 09, [activiteitencoach.dementie@participe.nu](mailto:activiteitencoach.dementie@participe.nu)

### Dementheek

De Dementheek is een uitleenservice van technische ondersteuningsproducten voor mensen met geheugenproblemen en (beginnende) dementie en hun naasten. U kunt deze apparaten gratis lenen, zodat u ze thuis kunt proberen. Maandag t/m vrijdag bent u van 9:30-15:30 uur welkom in het Odensehuis, Bourgondischelaan 43.

020 - 4 41 24 01



### Ontmoetingsgroepen-dagbesteding

De Ontmoetingsgroepen bieden een dagprogramma voor mensen met (beginnende) dementie, in Amstelveen in Wijkcentrum Middenhof. Midden in de wijk, waar ook veel andere activiteiten plaatsvinden en bezoekers komen. Voor deelname is een WMO-beschikking of WLZ-indicatie vereist.

020 - 4 53 48 87, [ontmoetingsgroepamstelveen@participe.nu](mailto:ontmoetingsgroepamstelveen@participe.nu)



### Gespreksgroepen

In het Odensehuis en in Wijkcentrum De Meent zijn elke maand gespreksgroepen voor mantelzorgers en naasten van mensen met dementie, onder begeleiding van Participe Amstelland en Mantelzorg & Meer. Deelname is kosteloos.

020 - 4 53 48 87, [ontmoetingsgroepamstelveen@participe.nu](mailto:ontmoetingsgroepamstelveen@participe.nu) of [020 - 4 41 24 01, odensehuis@participe.nu](mailto:020-4412401,odensehuis@participe.nu)

### Individuele begeleiding

Als het lastig wordt om dagelijkse taken uit te voeren of te plannen, kunnen wij u individueel begeleiden. Het doel is om u weer grip op uw leven te laten krijgen door te helpen bij het regelen van uw dagelijkse zaken, het organiseren van uw huishouden, het structureren van uw dag en het opbouwen en onderhouden van sociale contacten.

020 - 5 43 04 40, [individuele-begeleiding@participe.nu](mailto:individuele-begeleiding@participe.nu)



# OPEN INLOOPGROEPEN

De Open Inloopgroepen 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.

Bezoekers komen 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 tijdens de inloop 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](mailto: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: 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



## Villa Randwijk

Catharina van Clevepark 10, 1181 AT Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
BB Yoga	donderdag	18:45	20:00	05-09-2024	36	330,50	806.040.004
BB Yoga	donderdag	20:15	21:30	05-09-2024	36	330,50	806.040.005



## Wimbledon

Wimbledonpark 1, 1185 XK Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
MBvO - Fit & Vitaal Wimbledon 65+	maandag	13:15	14:15	02-09-2024	38	205,50	204.050.401

## VERSTERK HET ZELF- VERTROUWEN VAN UW KIND

*Met de weerbaarheidstraining van Milton*

Wilt u dat uw kind sterker in de schoenen staat en beter kan omgaan met diverse emoties? Wilt u dat uw kind zelfverzekender wordt in het kenbaar maken van grenzen en wensen, en dit doet met empathie en respect? De Weerbaarheidstraining van Milton biedt een uitstekende mogelijkheid om deze essentiële vaardigheden te ontwikkelen.

De training richt zich op het versterken van de emotionele en fysieke weerbaarheid van kinderen door middel van sport en spel, waaronder kickboxen. De weerbaarheidstraining wordt aangeboden in Wijkcentrum Westend en is opgedeeld in twee leeftijdsgroepen 7-9 jaar en 10-12 jaar.

Chi Kung is Chinese gezondheidsgymnastiek en bestaat uit eeuwenoude oosterse oefeningen. De vloeiende en langzame bewegingen zijn bedoeld om lichaam en geest in evenwicht te brengen. Chi Kung bevordert uw gezondheid, het is zeer geschikt bij het tegengaan van (ouderdoms) ongemakken als stijve spieren, futloosheid, slechte doorbloeding en kortademigheid. Het werkt zelfs bij het tegengaan van vergeetachtigheid. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat u zich fitter voelt als u de geleerde oefeningen dagelijks 10 minuten uitvoert. Chi Kung vindt u in wijkcentrum De Bolder.



UITGELICHT  
Chi Kung /  
Tai Chi



## Wijkcentrum Westend

Westwijkplein 3, 1187 LS Amstelveen | Tel. 020 - 6 43 44 44

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs in €	Code
Spaans beginners vervolg	maandag	19:00	20:15	02-09-2024	14	114,00	810.040.523
BBB	maandag	20:00	21:00	02-09-2024	36	260,00	810.040.803
Schilderen & Tekenen	maandag	20:00	22:00	16-09-2024	13	159,50	810.040.106
Spaans beginners	maandag	20:20	21:35	02-09-2024	14	114,50	810.040.522
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	dinsdag	09:30	10:30	03-09-2024	38	205,50	810.050.804
Bodyfit 50+	dinsdag	10:30	11:30	03-09-2024	38	274,50	810.040.813
Pilates only men 55+	dinsdag	11:45	12:45	03-09-2024	38	205,50	810.050.807
Weerbaarheidstraining 7-9 jaar	dinsdag	15:30	16:15	03-09-2024	15	108,50	810.010.432
Weerbaarheidstraining 10-12 jaar	dinsdag	16:30	17:15	03-09-2024	15	108,50	810.010.433
Hatha Yoga	dinsdag	19:15	20:15	03-09-2024	41	301,00	810.041.000
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	woensdag	09:30	10:30	04-09-2024	38	205,50	810.050.805
Bewegen op muziek 40+	woensdag	10:30	11:30	04-09-2024	38	274,50	810.040.421
Meer Bewegen voor Ouderen 65+	woensdag	11:45	12:45	04-09-2024	38	205,50	810.050.806
Spaans conversatie half gevorderden	woensdag	19:00	20:15	04-09-2024	14	114,00	810.040.518
Spaans conversatie gevorderden	woensdag	20:20	21:35	04-09-2024	34	277,00	810.040.519
Yoga	donderdag	10:30	12:00	12-09-2024	36	396,50	810.041.009
BBB	vrijdag	10:00	11:00	06-09-2024	38	274,50	810.040.825
Tai Chi beginners	vrijdag	19:00	20:00	06-09-2024	15	108,50	810.040.830
Tai Chi gevorderden	vrijdag	20:00	21:00	06-09-2024	15	108,50	810.040.831

Activiteit	Dag	Wanneer	Van	Tot
GGZ Inloop Gewaardeerd & gezien	werkdagen	wekelijks	10:00	15:00
Bridge	maandag	wekelijks	13:00	17:00
Koersbal	dinsdag	wekelijks	10:00	12:00
Klaverjas (voor beginners, onder begeleiding)	dinsdag	wekelijks	13:00	17:00
Crea Café	dinsdag	wekelijks	13:00	15:00
Infopunt Westwijk	dinsdag	wekelijks	13:00	14:30
Klaverjas	donderdag	wekelijks	13:00	17:00
Klaverjasavond	donderdag	wekelijks	20:00	23:00
Kinderbingo	vrijdag	1e vrijdag v/d maand	15:30	17:00
Bingo op vrijdagavond	vrijdag	laatste vrijdag v/d maand	20:00	23:00



UITGELICHT  
Weerbaarheids-  
training

# HULP, INFORMATIE EN ADVIES DOOR 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 hoeft je niet te betalen. Het Maatschappelijk Werk wordt gefinancierd door de gemeente en is daardoor kosteloos voor alle inwoners van Amstelveen.



**MAATSCHAPPELIJK WERK**  
**HELPT JE OP WEG**

## TRAINING ONTSPANNING IN ZICHT

We zijn druk met het managen van gezin, werk, vrienden en activiteiten. Veel mensen ervaren dagelijks stress en hebben het gevoel dat ze worden geleefd.

Wil je ook meer tijd en ontspanning voor jezelf? Wil je anders leren omgaan met stress? Heb je veel op je bordje liggen of wil je minder piekeren? Ben je op zoek naar meer balans in je leven, omdat je leeft bij de waan van de dag? Doe mee aan de training Ontspanning in Zicht.

## 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 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](http://www.participe-amstelland.nu/mw) of neem rechtstreeks contact op met het maatschappelijk werk. Tel: **020 - 5 43 04 40** of e-mail: [team.amstelveen@participe.nu](mailto:team.amstelveen@participe.nu).

# INSCHRIJVING VOOR CURSUS

(of schrijf in op [www.participe-amstelland.nu/cursus](http://www.participe-amstelland.nu/cursus))

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.

Neem voor meer informatie contact op met het cursusbureau. Mail naar: [cursus@participe.nu](mailto:cursus@participe.nu) of bel 020 - 5 43 04 41 van dinsdag t/m vrijdag tussen 09:30 - 13:30 uur of zie onze website [www.participe-amstelland.nu/cursussen](http://www.participe-amstelland.nu/cursussen).

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

Lees meer en kies voor inschrijven



## AMSTELVEENPAS

### Amstelveenpas

Er wordt een **korting van 50%** op cursusprijzen verleend als u in het bezit bent van een Amstelveenpas. 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

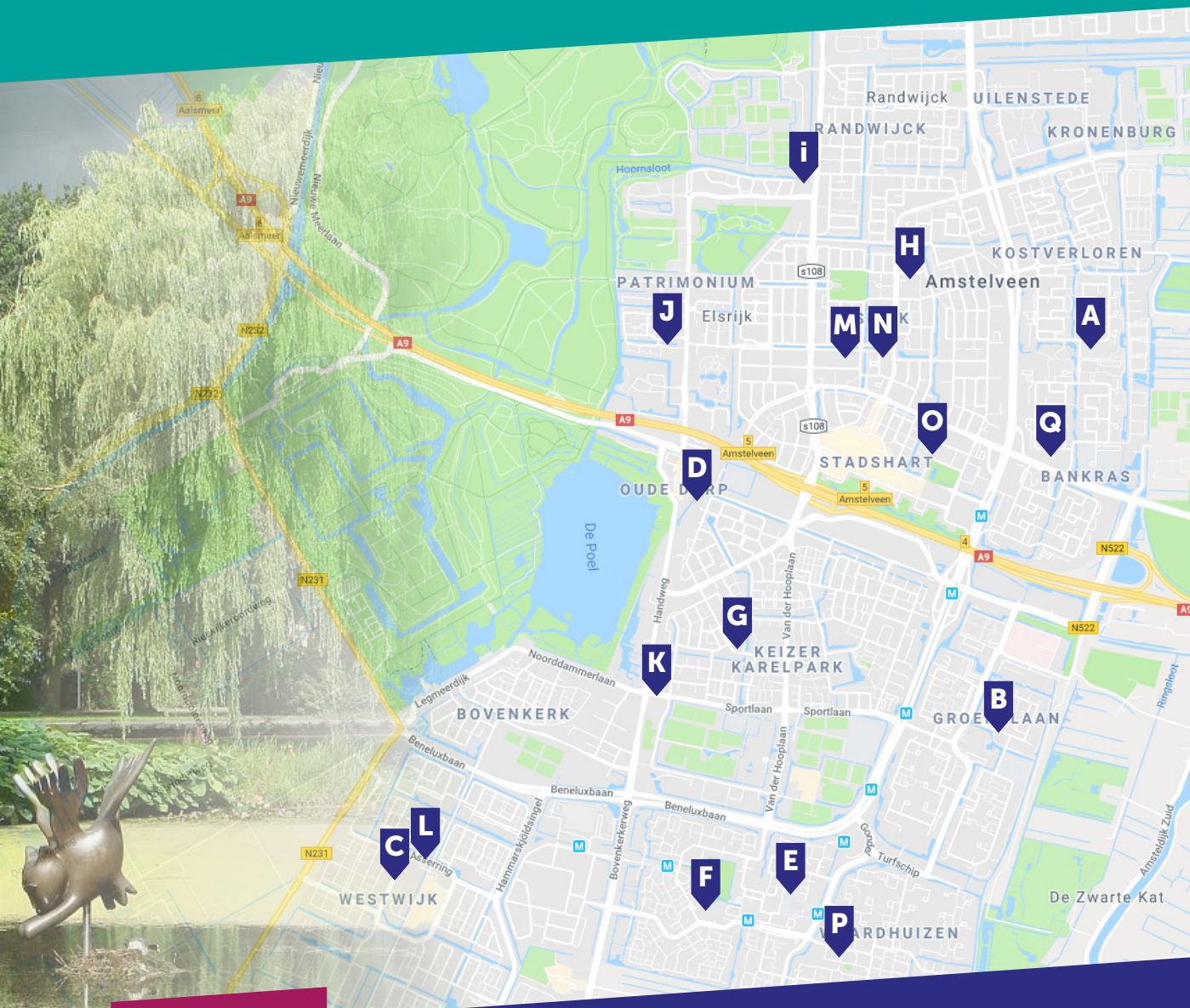
Het cursusgeld wordt naar keuze in 2 of 4 termijnen afgeschreven. Dit kunt u op het inschrijfformulier aangeven. U betaalt het cursusgeld door het afgeven van een machtiging. Indien er plaats is bij een cursus kunt u een proefles aanvragen. Door het inleveren van een ondertekend inschrijfformulier verplicht u zich tot het betalen van het volledige lesgeld en gaat u akkoord met de inschrijvings- en betalingsvoorwaarden en onze privacy statement (zie website).





# Locaties

Hier vindt u onze cursussen en activiteiten



## LEGENDA

- A. Alleman
- B. De Bolder
- C. Dignahof
- D. Kastanjehof
- E. De Meent
- F. Middenhof
- G. MOC

- H. Nieuw Vredeveld
- i. Villa Randwijk
- J. Pluspunt
- K. Wimbledon
- L. Westend
- M. Gymzaal  
Schaeapmanlaan

- N. Huis Elsrijk
- O. Gymzaal  
Burg. Haspelslaen
- P. Goedereede
- Q. Bijklaasje

Participé Amstelland  
Dr. Willem Dreesweg 2  
1185 VB Amstelveen

020 - 5 43 04 30  
info.amstelland@participé.nu  
www.participé-amstelland.nu