

Participe Amstelland

ACTIVITEITEN – CURSUSSEN – TRAININGEN

2022 | 2023



Participe Amstelland
Dr. Willem Dreesweg 2
1185 VB Amstelveen

020 – 5 430 430
info.amstelland@participe.nu
www.participe-amstelland.nu


participe
• AMSTELLAND



WELKOM BIJ PARTICIPE AMSTELLAND

Participe Amstelland is de organisatie voor welzijn en maatschappelijk werk in Aalsmeer, Amstelveen, Ouder-Amstel en Uithoorn. Participe wil dat iedereen mee kan doen in de samenleving. Wij versterken inwoners bij belangrijke levensgebeurtenissen en stimuleren buurtbewoners om elkaar te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen. Wij ondersteunen bij het aanpakken van problemen en zorgen er samen voor dat mensen zo veel mogelijk de regie over hun leven kunnen behouden. Ons motto is: welzijn voorkomt zorg.

Participe Amstelland brengt elk jaar een krant uit met alle cursussen, trainingen en activiteiten in onze wijkcentra en op andere locaties. We zijn blij dat we elkaar weer kunnen ontmoeten!

Het Cursusbureau verzorgt - samen met een team van professionele docenten - al jaren een mooi cursusprogramma. Het merendeel van onze cursussen vindt plaats in wijk- en buurtcentra, er is er vast een dicht bij u. Na de les is er vaak gelegenheid om gezamenlijk een kopje koffie of thee te drinken.

De vaste activiteiten in de wijkcentra, die bijvoorbeeld wekelijks plaatsvinden, zoals spelletjesmiddagen, koffieochtenden, de biljartclub, vindt u ook in deze krant. Om u op de hoogte te kunnen houden van activiteiten die op dit moment nog niet bekend zijn of die later georganiseerd worden, zoals bingo, de pubquiz en de buurtborrels stellen we elke twee weken een overzicht samen, die wij 'Doe Mee' hebben genoemd. Meer hierover leest u op pagina 3.

Verder organiseert het maatschappelijk werk van Participe Amstelland jaarlijks diverse trainingen waarin u leert omgaan met (nieuwe) omstandigheden die lastig voor u zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn dat u moeilijk in slaap komt, dat u een groot verlies heeft geleden of dat u financiële zorgen heeft. De trainingen bieden u informatie en ondersteuning om (weer) verder te kunnen. Daarnaast organiseren wij ook speciale activiteiten voor mensen met geheugenproblemen.

En mocht u iets missen in ons aanbod? Kom het ons vertellen! Wij luisteren graag naar uw wensen en kunnen samen met u kijken hoe iets te organiseren. U kunt hiervoor altijd terecht bij de wijkcoach van uw wijk. U kunt natuurlijk ook altijd een email sturen naar info.amstelland@participe.nu.

Participe Amstelland wil dat iedereen meedoet in de samenleving: hoe fijn is het om bekenden of juist nieuwe mensen te ontmoeten en samen activiteiten te ondernemen? Dat geeft energie!

Wij hopen u binnenkort tegen te komen bij onze activiteiten!

Elena Nabatova en Anke van der Veen, managers Participe Amstelland



Alleman	5
De Bolder	6 t/m 7
Dignahof	8
Persoonsalarmering	8
Gymzaal Burg. Haspelslaan	9
Gymzaal Dr. Schaepmanlaan	9
Nieuw Vredeveld	9
Kastanjelaan	10
De Meent	11 t/m 12
Middenhof	12
MOC	13
Pluspunt	14 t/m 15
Villa Randwijk	15
Wimbledon	15
Wijkcentrum Westend	16 t/m 17
Maatschappelijk werk	18

INHOUDSOPGAVE

WAAR VINDT U WAT IN DEZE KRANT?

Deze krant is ingedeeld op locaties (zie inhoudsopgave) met daaronder een overzicht van de cursussen en een overzicht van de activiteiten. Voor de cursussen kunt u zich inschrijven door het invullen en opsturen van een inschrijfformulier (pag. 19). Dit kan ook heel eenvoudig via de website: www.participe-amstelland.nu/cursussen. Hier en daar lichten wij een cursus of activiteit uit en vertellen er iets meer over. De trainingen van het maatschappelijk werk zijn bij elkaar op een pagina kort beschreven.

'DOE MEE' HET 2-WEKELIJKSE ACTIVITEITENOVERZICHT

In de wijken en de wijkcentra vinden allerlei activiteiten plaats. Ook die nu, bij het drukken van deze krant, nog niet bekend zijn. Dat kan van alles zijn, een nieuwe workshop, een optreden, en wat dacht u van een kerstmaaltijd?

Natuurlijk willen wij u laten nog weten wat er in de loop van het seizoen nog georganiseerd wordt. Dit doen wij in onze DoeMee-kolom in het Amstelveens Nieuwsblad. Om de week plaatsen we hier de activiteiten die incidenteel plaatsvinden of nieuw zijn. In de tussenliggende week kunt u een uitgebreide DoeMee halen bij het wijkcentrum of u kunt deze per email in uw mailbox ontvangen. We praten u daar ook meteen bij als er een leuke nieuwe cursus komt of als er een nieuwe training van het maatschappelijk werk start. Maar ook als we vrijwilligers zoeken is daar een speciale rubriek voor.

U kunt zich voor het ontvangen van de DoeMee per email aanmelden via: ladder@participe.nu.



Participe Amstelland

Dr. Willem Dreesweg 2
1185 VB Amstelveen
020 - 5 430 430
info.amstelland@participe.nu
www.participe-amstelland.nu





UPCYCLE TEXTIEL WORKSHOP

Lijkt het je leuk om met je handen bezig te zijn en te leren omgaan met de naaimachine? In deze workshop gaan we aan de slag met het upcyclen van afgedankte kleding tot nieuwe producten. We maken bijvoorbeeld van een spijkerbroek een hippe tas, kussenhoes of slinger. Samen maken we zo de afvalberg iets kleiner en leren iets nieuws. En je leert meteen nieuwe mensen kennen.

Maximaal 12 cursisten.

Deze 4-delige workshop in Alleman start dit seizoen nog 3 keer: 9 augustus, 6 september en 1 november en vindt plaats op 4 achtereenvolgende dinsdagen.

Kosten zijn € 20,- voor 4 lessen, inclusief een kopje koffie of thee en materiaal. met Amstelveenpas € 12,50.

Opgeven kan bij Floor Kuiper via f.kuiper@participe.nu.

Lief en leed, het zegt al genoeg. Iedereen krijgt weleens te maken met lief of leed. En hoe mooi dat bewoners in de straat of het complex waar u woont, mee u meeleven of blij voor u zijn.



Bij Participe kunnen wij helpen om iets leuks te doen voor uw burens, een bloemetje zegt immers heel veel. Ook in uw straat zou dat kunnen, dan wordt uw straat of complex een Lief & Leedstraat.

Lief & Leedstraat, een mooi middel om elkaar in de straat beter te leren kennen. Maar ook in straten waar men elkaar wel goed kent, zoals oudere wijken, is vaak al een goede saamhorigheid maar soms komen er nieuwe bewoners en dan is het een mooi gebaar om hen meteen bij deze saamhorigheid te betrekken. Lief & Leedstraten dragen enorm bij aan de sociale cohesie. Het doel is duidelijk, met elkaar gezien en gehoord worden in de buurt en met kleine attenties of acties op die manier bewoners bijeen te brengen.

Om Lief & Leedstraat te worden kan een bewoner samen met één of enkele andere bewoners uit de straat zich bij de wijkcoach aanmelden om 'gangmaker' te worden. Gangmakers zijn de bewoners die in hun eigen straat deze kleinschalige acties uitzetten. Uw wijkcoach kan hier alles over vertellen en zorgt ook dat het geld wordt geregeld. Iedere deelnemende straat ontvangt namelijk een vast bedrag per jaar. En na een

Lief & Leed

jaar krijgt u weer nieuw budget. Hiermee kunt u kleine attenties kopen bij voor- of tegenspoed. Denk hierbij aan een welkomstkaartje of een klein boeketje voor nieuwe bewoners, dat echtpaar in de straat wat 50 jaar getrouwd is, of bij leed, als een partner is overleden. Hoe goed voelt het als je weet dat de straat meeleeft!

Maar er is nog meer te bedenken. Uw wijkcoach heeft tal van voorbeelden die de gangmakers hebben bedacht en uitgevoerd. Wilt u van uw eigen straat ook een Lief & Leedstraat maken? Meld u aan via wijkcoach@participe.nu of loop even vrijblijvend bij uw wijkcoach binnen.



Door mindfulness kun je met meer aandacht aanwezig zijn in het hier en nu. Je leert bewust keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Deze training is geschikt voor iedereen. Iedere volwassene, oud of jong, snel of langzaam, met of zonder klachten, is welkom en kan ervan profiteren. 'Ik heb nog nooit iemand ontmoet die niet gebaat zou zijn bij meer mindfulness in zijn leven,' aldus de ontwikkelaar van mindfulnessstraining, Jon Kabat-Zinn.



Wijkcentrum Alleman

Den Bloeyenden Wijngaerd 1, 1183 JM Amstelveen | Tel. 020 – 645 39 45

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Pilates	maandag	09:15	10:15	05-09-2022	36	234,00	804.040.847
Hatha Yoga 65+	maandag	10:45	12:00	19-09-2022	38	230,50	804.051.001
Latin Dance Fitness	maandag	19:30	20:30	05-09-2022	36	234,00	804.040.408
MBvO - Intensief 65+	dinsdag	10:00	11:00	06-09-2022	40	194,00	804.050.804
MBvO - Fit & Vitaal 65+	dinsdag	11:00	12:00	06-09-2022	40	194,00	804.050.805
Yoga 65+	woensdag	10:30	11:30	07-09-2022	34	165,00	804.051.000
Fotograferen met je mobiel	woensdag	15:30	17:00	14-09-2022	5	42,00	804.040.311
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	09:30	10:20	08-09-2022	38	154,00	804.050.801
Zelf Kleding maken	donderdag	09:45	11:45	08-09-2022	15	218,50	804.040.310
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	10:20	11:10	08-09-2022	38	154,00	804.050.802
Mindfulness	donderdag	19:30	22:00	22-09-2022	9	168,50	804.040.312
In Balans (valpreventie)	2x per week	12:00	13:00	14-09-2022	26	45,00	804.050.806

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Buurtbieb	werkdagen	dagelijks	hele jaar	10:00	16:00
Buurtmaaltijd	maandag	1e maandag van de maand	01-08-2022	16:30	19:00
Koffie Wandelgroep	maandag	wekelijks	hele jaar	11:00	12:00
Klaverjassen	maandag	1x per 2 weken (oneven)	01-08-2022	13:30	16:30
Tafeltennis	maandag	wekelijks	01-08-2022	13:30	16:30
Schilder inloop	maandag	wekelijks	01-08-2022	14:00	16:30
Jeu de Boules	dinsdag	wekelijks	02-08-2022	10:00	12:00
Teken- en schilderssoos	dinsdag	wekelijks	02-08-2022	10:00	12:00
Upcycle textiel workshop	dinsdag	4 dinsdagen	09-08-2022	10:00	12:00
Koersbal	dinsdag	wekelijks	02-08-2022	13:30	15:00
Leer Nederlands	dinsdag	wekelijks	02-08-2022	14:45	17:15
Taalvijver kinderen	woensdag	wekelijks	17-08-2022	13:30	15:30
Kantklossoos	donderdag	1x per 2 weken (even weken)	08-09-2022	09:30	11:30
Buurtborrel	vrijdag	wekelijks	05-08-2022	15:00	17:00
Vrijgezellig	vrijdag	4e vrijdag van de maand	hele jaar	19:30	22:30
Bingo	vrijdag	1e vrijdag van de maand	07-10-2022	20:30	23:00
Landenavond	vrijdag	2e vrijdag van de maand	14-10-2022	20:00	22:00
Repair Café	zaterdag	2e zaterdag van de maand	13-08-2022	10:00	14:00



UITGELICHT Meer Bewegen voor Ouderen

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 met subsidie van de gemeenten daarom verschillende cursussen. Meer Bewegen voor Ouderen staat voor bewegingsactiviteiten voor mensen van 65 jaar en ouder. Van de gewone Gymnastiek tot Yoga, van Zumba Gold tot Internationaal dansen. Blijf fit en doe mee! 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 lenig makende en spierversterkende oefeningen komen aan bod. Deze cursussen kunt u volgen in veel van onze wijkcentra. Wist u dat u uw cursusgeld (deels) voor Meer Bewegen voor Ouderen vaak terug kunt krijgen van uw zorgverzekering? Informeer hierover bij uw zorgverzekeraar.



Wijkcentrum De Bolder
Groenhof 140, 1186 EX Amstelveen
Tel. 020 – 647 15 09

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Chi Kung 65+	maandag	13:15	14:15	05-09-2022	16	78,00	802.050.806
MBvO - Gymnastiek intensief 65+	maandag	10:30	11:30	05-09-2022	36	175,00	802.050.805
Kennismaken met Tai Chi	maandag	12:00	13:00	12-09-2022	4	26,00	802.040.807
Kennismaken met Chi Kung	maandag	12:00	13:00	24-10-2022	4	26,00	802.040.808
Chi Kung - beginners	maandag	12:00	13:00	28-11-2022	10	65,00	802.040.809
Pilates	maandag	14:30	15:30	05-09-2022	35	227,50	802.040.804
Pilates	maandag	15:30	16:30	05-09-2022	35	227,50	802.040.805
Keramiek en Boetseren	maandag	19:30	21:30	12-09-2022	12	175,50	802.040.307
Schilderen & Tekenen	dinsdag	10:00	12:00	20-09-2022	13	146,00	802.050.103
Pilates 65+	dinsdag	11:00	12:00	06-09-2022	15	73,00	802.050.848
Schilderen & Tekenen	dinsdag	13:00	15:00	20-09-2022	13	146,00	802.050.102
Kennismaken met Meditatie en zelfinzicht	dinsdag	19:30	20:45	20-09-2022	4	33,00	802.040.810
Meditatie en zelfinzicht vervolg	dinsdag	19:30	20:45	25-10-2022	8	66,00	802.040.811
MBvO - Aeroft 65+	woensdag	09:30	10:30	07-09-2022	15	73,00	802.050.800
MBvO - Fit & Vitaal 65+	woensdag	09:30	10:30	07-09-2022	36	175,00	802.050.804
Pilates	woensdag	10:45	11:45	07-09-2022	38	247,00	802.040.801
Workshop Maak je eigen Kerstversiering	woensdag	14:00	16:30	23-11-2022	2	39,50	802.040.306
Keramiek en Boetseren	woensdag	19:30	21:30	14-09-2022	12	175,50	802.040.308
MBvO - Vitaal Heren 65+	donderdag	09:00	10:00	08-09-2022	36	175,00	802.050.801
MBvO - Fit & Vitaal 65+	donderdag	10:00	11:00	08-09-2022	36	175,00	802.050.802
MBvO - Fit & Vitaal 65+	donderdag	11:00	12:00	08-09-2022	36	175,00	802.050.803
Keramiek en Boetseren	donderdag	13:15	15:15	15-09-2022	12	175,50	802.040.309
Hatha Yoga	vrijdag	09:00	10:15	09-09-2022	35	289,00	802.041.000
Hatha Yoga	vrijdag	10:30	11:45	09-09-2022	35	289,00	802.041.001

VERVOLG ACTIVITEITENAANBOD DE BOLDER

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Bibliotheek	werkdagen	dagelijks	hele jaar	09:00	17:00
Biljart	werkdagen	dagelijks	hele jaar	09:00	17:00
Bolderkoor	maandag	wekelijks	01-08-2022	10:00	12:00
Verkoop diepvriesmaaltijden	dinsdag	wekelijks	hele jaar	10:00	12:00
Wijkontbijt	woensdag	wekelijks	hele jaar	08:30	10:15
Taalvijver	woensdag	wekelijks	03-08-2022	13:30	15:30
Open tafel	woensdag	wekelijks	03-08-2022	16:30	20:00
Open inloop schilderclub	woensdag	wekelijks	03-08-2022	10:00	13:00
Huiskamergroep	donderdag	wekelijks	hele jaar	10:00	13:00



UITGELICHT Open inloop- groepen

De Open Inloop-groepen 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.

Onze bezoekers komen dus 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 die gedaan worden, zijn afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de deelnemers. Denk aan samen 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 of kom eens vrijblijvend langs en kijk of het iets voor u is! U mag ook altijd iemand meenemen.

De Open Inloopgroepen:

- Huis Elsrijk Graaf Aelbrechtlaan 138: Maandag 12:30 - 16:00 uur
- De Bolder Groenhof 140: Woensdag 10:00 - 15:00 uur
- Dignahof Dignahoeve 174: Dinsdag en donderdag 10:00 - 15:00 uur
- Goedereede Praam/hoek Gondel: Dinsdag 10:00 - 13:30 uur
- Pluspunt Smeenklaan 1: Elke 2e en 4e donderdag van de maand 10:30 - 13:00 uur



Wijkcentrum Dignahof

Dignahoeve 174, 1187 LN Amstelveen | Tel. 020 – 640 71 71

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Bewust bewegen 65+	maandag	09:30	10:30	05-09-2022	38	184,50	208.050.402
MBvO - Bewust bewegen 65+	maandag	10:30	11:30	05-09-2022	38	184,50	208.050.403
MBvO - Herengym 65+	maandag	11:30	12:30	05-09-2022	38	184,50	208.050.404
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	13:45	14:45	05-09-2022	37	179,50	208.050.406
Yoga op de stoel 65+	woensdag	09:30	10:30	14-09-2022	14	68,00	208.051.406

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Spelletjesmiddag	zondag	1x per 2 weken	hele jaar	14:00	16:00
Koffie-inloop	werkdagen	dinsdag, woensdag en donderdag	hele jaar	10:00	12:00
Open Inloop	dinsdag	wekelijks	hele jaar	10:00	15:00
Sjoelen	woensdag	2e en laatste woensdag van de maand	hele jaar	14:30	16:30
Open Inloop	donderdag	wekelijks	hele jaar	10:00	15:00

PERSOONSALARMERING GEEFT EEN VEILIG GEVOEL IN HUIS

Wilt u langer zelfstandig wonen in uw eigen huis met een veilig gevoel? Met persoonsalarmering van Participe Amstelland vraagt u in noodsituaties makkelijker om hulp, 24 uur per dag en 7 dagen per week.

- ✓ U krijgt persoonlijk advies.
- ✓ Binnen ca. 10 werkdagen komt een vrijwilliger op afspraak het alarmapparaat plaatsen en geeft zorgvuldige uitleg over het gebruik.
- ✓ U ontvangt betrouwbare en professionele alarmapparatuur.
- ✓ De meldknop is waterdicht en kan gedragen worden aan de hand of pols.
- ✓ Keuze uit eigen hulpverleners zoals een familielid, vriend, buurvrouw, mantelzorger of onze thuiszorgorganisatie.
- ✓ Als u geen vaste telefoonlijn heeft, is een GSM-apparaat mogelijk.
- ✓ Onze meldkamer is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Onze storingsdienst is dagelijks bereikbaar van 9:00 - 17:00 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze afdeling persoonsalarmering: 020 – 5 430 452 of alarmering@participe.nu.

ODENSEHUIS AMSTELVEEN



Het Odensehuis is een inloop-, informatie-, en ontmoetingscentrum voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden. Iedereen is welkom! Het Odensehuis bevindt zich in het Wijkcentrum Alleman. Het van oorsprong Deens initiatief is een plek waar iedereen terecht kan die te maken heeft met geheugenklachten, een vermoeden of beginnende vorm van dementie, maar ook voor mensen net na de gestelde diagnose. U kunt bij ons terecht voor informatie, een praatje, een kop koffie of thee, mee te lunchen of om deel te nemen aan een activiteit. Op een laagdrempelige manier wordt er geprobeerd mensen te begeleiden in de weg naar acceptatie. Hierbij worden de betrokkenen (mantelzorgers) niet vergeten.

Het Odensehuis is een plek waar mensen zichzelf kunnen zijn en zich niet hoeven te schamen. Hoewel mensen problemen ondervinden met hun geheugen, is ons uit-

gangspunt juist dat gekeken wordt naar wat mensen nog wél kunnen en willen. Daar wordt het aanbod samen met de deelnemers op afgestemd.

Wij organiseren tal van leuke, zinvolle activiteiten waarbij de vaste activiteiten als tuinieren, het samenleesgroepje van de culturele apotheek, de MBvO/cognitieve fitness en de slow flow. Maar ook een buurtwandeling, creatieve bezigheden, hersenspelletjes, gezelschapsspellen, activiteiten op het gebied van cultuur en kunst en nog veel meer is mogelijk. Naast alle activiteiten die in de vaste locatie georganiseerd worden, zijn er ook regelmatig activiteiten op locatie.

Er is geen diagnose of indicatie nodig om van het Odensehuis gebruik te maken. Meer informatie over het Odensehuis vindt u op de website www.participe-amstelland.nu/odensehuis.



Gymzaal Burg. Haspelslaan

Burg. Haspelslaan 137a, Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Pilates	maandag	18:00	19:00	19-09-2022	34	221,00	807.040.841
Pilates	maandag	19:15	20:15	19-09-2022	34	221,00	807.040.842

Gymzaal Dr. Schaepmanlaan

Dr. Schaepmanlaan 4, Amstelveen



Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Pilates	woensdag	19:00	20:00	21-09-2022	35	227,50	808.040.843



Nieuw Vredeveld

Rembrandtweg 428, 1181 HD Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
MBvO 65+	dinsdag	10:00	11:00	06-09-2022	40	204,00	805.050.804
MBvO 65+	dinsdag	11:15	12:15	06-09-2022	40	204,00	805.050.805



UITGELICHT Origami tas maken

Verwen jezelf of een dierbare met een originele zelfgemaakte tas! In deze cursus werken we met rechthoekjes van stof, die, net als origami(*) papier, op een slimme manier worden gevouwen om een tas te vormen. We gaan kennis maken met "mottainai" (verspil niet) traditie van Japan en diverse interessante textiele technieken, zoals boro en sashiko. Je leert unieke texturen met naald en draad te maken om je tas om te toveren tot een klein kunstwerkje. De cursus wordt gegeven door Alya Hesty, beeldend kunstenaar met een passie voor handwerk. Alya heeft in Japan gestudeerd, waarbij ze een inkijkje kreeg in een aantal unieke Japanse textiele ambachten. *Origami is Japanse papiervouwkunst.

Benodigheden: naaimachine (meenemen indien mogelijk), papier, lineaal, potlood, papierschaar, lapjes stof, stofschaar, naaiaalden, naaigarens, eventueel borduurnaalden, borduurgaren, lintjes enz voor decoratie.



Activiteitscentrum Kastanjelaan

Kastanjelaan 21, 1185 JZ Amstelveen
Tel. 020 – 640 32 51

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Origami-tas maken	maandag	10:00	12:00	19-09-2022	4	48,00	205.050.126
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	13:00	14:00	05-09-2022	36	175,00	205.050.401
MBvO - Fit & Vitaal 65+	maandag	14:00	15:00	05-09-2022	36	175,00	205.050.402
Werken met een iPad	woensdag	10:00	12:00	26-10-2022	8	85,00	205.050.925

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Podium Kastanjelaan	zondag	maandelijks	16-10-2022	15:00	17:00
Sjoelclub Laat ze maar schuiven	dinsdag	wekelijks	02-08-2022	13:30	15:30
Dartclub Kastanjelaan	dinsdag	wekelijks	02-08-2022	19:00	22:00
Bridgeclub	woensdag	wekelijks	03-08-2022	13:00	16:00
Klaverjasclub	woensdag	wekelijks	07-09-2022	19:00	22:30
Filmmiddagen	donderdag	maandelijks	25-08-2022	14:30	18:30
Biljartclub ABC	donderdag	wekelijks	01-09-2022	19:00	22:30
Koersballen	vrijdag	wekelijks	02-09-2022	10:00	12:00
Bingo	vrijdag	maandelijks	26-08-2022	14:00	16:00
Buurtborrel KKP	vrijdag	1e vrijdag van de maand	05-08-2022	16:00	18:00
Eetclub	zaterdag	2e zaterdag van de maand	13-08-2022	17:00	20:00

IPAD CURSUS 65+

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. Als 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 email sturen naar familie of kennissen, en u gaat het internet op om te ontdekken wat daar voor u te vinden is.

De kosten zijn € 85,00. Als u niet in het bezit van een iPad bent, kunt er een in bruikleen krijgen (€ 45,00). Als u een Amstelveenpas heeft ontvangt u 50% korting op het cursusgeld.



UITGELICHT Samen zingen in een koor

Kent u de voordelen van samen zingen? Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat samen zingen...

- ✓ het gevoel van saamhorigheid en sociaal welzijn versterkt
- ✓ de hartslag omlaag brengt
- ✓ stress vermindert
- ✓ de aanmaak van het geluks-hormoon oxytocine stimuleert
- ✓ de empathie vergroot
- ✓ het gevoel van controle versterkt
- ✓ de levensverwachting verhoogt

Kortom, dat samen zingen heel gezond is! U vindt een koor onder andere bij Pluspunt en De Meent, maar er zijn meer koren. Kijk bij de activiteiten of informeer bij het wijkcentrum in uw buurt of er een koor is.



Ontmoetingscentrum De Meent

Orion 3, 1188 AM Amstelveen | Tel. 020 – 643 80 15

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Yoga BB	maandag	18:45	20:00	29-08-2022	37	305,50	812.041.003
Yoga BB	maandag	20:15	21:30	29-08-2022	37	305,50	812.041.004
Schilderen & Tekenen	dinsdag	10:00	12:00	20-09-2022	30	352,50	812.040.106
MBvO - Bewegen op muziek 65+	dinsdag	13:00	14:00	06-09-2022	38	184,50	812.050.804
MBvO - Balanceren 65+	dinsdag	14:00	15:00	06-09-2022	15	73,00	812.050.806
Mindfull Yoga	dinsdag	19:15	20:30	06-09-2022	35	289,00	812.041.005
Mindfull Yoga	dinsdag	20:45	22:00	06-09-2022	35	289,00	812.041.006
Internationaal dansen 65+ jong programma	woensdag	09:30	11:00	14-09-2022	36	262,00	812.050.417
Internationaal dansen 65+ rustig programma	woensdag	11:15	12:45	14-09-2022	36	262,00	812.050.418
Pilates	woensdag	18:30	19:30	14-09-2022	38	247,00	812.040.815
MBvO - Conditietraining dames 65+	woensdag	19:30	20:30	07-09-2022	38	184,50	812.050.807
Pilates	woensdag	19:30	20:30	14-09-2022	38	247,00	812.040.811
Workshop Mozaïek	woensdag	19:30	22:00	14-09-2022	2	39,50	812.040.107
Bodyfit 40+	woensdag	20:30	21:30	14-09-2022	38	247,00	812.040.812
Tai Chi - gevorderd	donderdag	10:00	11:00	08-09-2022	16	104,00	812.040.837
Schilderen & Tekenen	donderdag	10:00	12:00	22-09-2022	13	153,00	812.040.102
Tai Chi - beginners	donderdag	11:00	12:00	08-09-2022	16	104,00	812.040.838
Schilderen & Tekenen	donderdag	13:00	15:00	22-09-2022	13	153,00	812.040.103
MBvO - Bodyfit 65+	donderdag	19:00	20:00	15-09-2022	36	175,00	812.050.813
MBvO - Conditietraining en volleybal heren 65+	donderdag	19:45	21:00	08-09-2022	38	230,50	812.050.808
Conditietraining	donderdag	19:45	20:45	15-09-2022	35	227,50	812.040.817
Bodyfit 40+	donderdag	20:00	21:00	15-09-2022	36	234,00	812.040.814
Mindfull Yoga	vrijdag	09:30	10:45	09-09-2022	34	280,50	812.041.007
Mindfull Yoga	vrijdag	11:00	12:15	09-09-2022	34	280,50	812.041.008

VERVOLG ACTIVITEITENAANBOD DE MEENT

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Bibliotheek	werkdagen	dagelijks	hele jaar	09:00	17:00
Kinderzwerfboeken	werkdagen	dagelijks	29-08-2022	09:00	16:00
Wandelclub	maandag	wekelijks	29-08-2022	10:00	12:00
Breicafé	maandag	wekelijks	05-09-2022	19:30	22:00
Bingo	maandag	1e maandag van de maand	05-09-2022	19:30	22:00
Schilderssoos	dinsdag	wekelijks	30-08-2022	13:00	15:00
Wandelclub	dinsdag	wekelijks	30-08-2022	10:00	12:00
Hobby Computer Club	dinsdag	3e dinsdag van de maand	20-09-2022	14:00	16:30
Klaverjassen	dinsdag	wekelijks	30-08-2022	19:00	23:00
Koor Zomaar Gewoon	dinsdag	wekelijks	30-08-2022	20:00	22:00
Frutselclub	woensdag	wekelijks	31-08-2022	09:45	11:45
Wandelclub	woensdag	wekelijks	31-08-2022	13:15	15:30
Diner in De Meent	woensdag	2e woensdag van de maand	14-09-2022	18:00	20:00
Hobby Computer Club	woensdag	2e woensdag van de maand	14-09-2022	20:00	23:00
Hobby Computer Club	woensdag	4e woensdag van de maand	28-09-2022	20:00	23:00
Taalcafé	donderdag	wekelijks	01-09-2022	10:00	11:00
Wandelclub	donderdag	wekelijks	29-08-2022	10:00	12:00
Meent koor	donderdag	wekelijks	01-09-2022	13:15	15:15
Koor Stella Nova	donderdag	wekelijks	01-09-2022	20:00	22:00
Buurtborrel	vrijdag	4e vrijdag van de maand	26-08-2022	17:00	19:00
Pubquiz	vrijdag	2e vrijdag van de maand	09-09-2022	19:30	22:30
Repair Café	zaterdag	1e zaterdag van de maand	03-09-2022	11:00	14:00
Dansen met de Hansen	zondag	1e zondag van de maand	04-09-2022	13:00	17:00



Wijkcentrum Middenhof

Dr. Willem Dreesweg 155, 1188 KD Amstelveen | Tel. 020 – 640 48 01

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Fit & Vitaal Dames 65+	maandag	14:15	15:15	05-09-2022	36	175,00	207.050.401
MBvO - Fit & Vitaal Dames 65+	maandag	15:15	16:15	05-09-2022	36	175,00	207.050.402
Line Dance 65+	woensdag	19:15	20:15	07-09-2022	36	175,00	207.050.404
Werken met een iPad	donderdag	10:00	12:00	27-10-2022	8	85,00	207.050.925

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Koffieochtenden	3x per week	maandag, dinsdag, donderdag	hele jaar	10:00	11:30
Mentaal Fit	dinsdag	wekelijks	30-08-2022	10:00	11:30
Curling	woensdag	wekelijks	hele jaar	10:00	12:00
Tafeltennis	donderdag	wekelijks	hele jaar	10:00	11:30
Memory koor	vrijdag	wekelijks	19-08-2022	10:00	12:00
Borrelclub	vrijdag	wekelijks	hele jaar	16:00	18:00
Dansen met De Hansen	zondag	3e zondag van de maand	16-10-2022	14:00	17:00

Onze hersenen zijn constant bezig. Hoe heerlijk is het dan om op een creatieve manier dingen van je af te kunnen zetten! Amanda ten Cate kent het gevoel en veel mensen met haar. Reden genoeg voor Amanda om hier iets aan te doen en een poëzie-apotheek op te zetten.

Wat houdt de poëzie-apotheek in?

Iedere maandag is Amanda in het MOC te vinden. Bij Amanda kan je een kort gedicht 'bestellen', dus een persoonlijk gedicht op maat vragen. Daarnaast zijn er ook workshops! Gezellig met een kopje koffie of thee samen kletsen, sparren en schrijven over jouw gevoelens of een alledaags onderwerp. En soms kunnen kunstvormen gecombineerd worden. Hoe leuk is het bijvoorbeeld een mooie zin op een steen te schrijven en dat cadeau te doen aan iemand?

Dus: houd je van poëzie, schrijf of lees je gedichten of wil je de kracht ervaren van poëzie-op-maat? Kom dan eens langs op maandagmiddag tussen 13:30 tot 15:30 uur. Amanda verwelkomt je met een kopje thee of koffie.



MOC

Lindenlaan 75, 1185 LC Amstelveen | Tel. 020 – 643 04 53

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Fit & Vitaal op muziek 65+	maandag	09:15	10:15	05-09-2022	35	170,00	206.050.405
Line Dance 65+	dinsdag	14:45	15:45	06-09-2022	38	184,50	206.050.407
DansMix 60+	woensdag	10:00	11:00	07-09-2022	14	91,00	206.050.409
Schilderen & Tekenen	donderdag	10:00	12:00	22-09-2022	13	146,00	206.050.406

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Bridge	maandag	wekelijks	05-09-2022	13:00	16:30
Canasta	maandag	wekelijks	05-09-2022	13:00	16:00
Creatieve inloop	woensdag	wekelijks	07-09-2022	09:30	11:30
Klaverjassen	donderdag	wekelijks	01-09-2022	13:00	15:30
Canasta	donderdag	wekelijks	01-08-2022	13:00	16:00
Bingo	vrijdag	3e vrijdag van de maand	16-09-2022	12:00	17:00
Spelletjesmiddag	maandag	wekelijks	hele jaar	13:00	16:30



Dansmix 60 + is een dansles waarin veel verschillende dans- en muziekstijlen voorbij komen. Het is makkelijk te volgen en biedt een goede basis conditietraining. Zin om fit te worden en gezellig met buurtgenoten te bewegen op swingende muziek? Dans dan mee!



Wijkcentrum Pluspunt

Smeenklaan 1, 1182 GE Amstelveen | Tel. 020 – 645 81 41

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Keramik en Boetseren	maandag	10:00	12:00	19-09-2022	14	202,50	200.050.404
Workshop Keramik en Boetseren	maandag	13:00	15:00	19-09-2022	4	59,00	200.050.410
Zangkoor 't Open Hof	dinsdag	13:00	15:00	06-09-2022	38	263,00	200.050.407
MBvO - Fit & Vitaal 65+	woensdag	10:00	11:00	07-09-2022	38	184,50	200.050.405
Yoga op de stoel 65+	woensdag	11:15	12:15	14-09-2022	14	68,00	200.051.406
Yoga op de stoel 65+	woensdag	12:30	13:30	14-09-2022	14	68,00	200.051.409
MBvO - Conditietraining heren 65+	donderdag	09:00	10:00	08-09-2022	15	73,00	200.050.401
Zumba Gold 65+	donderdag	10:15	11:15	08-09-2022	15	73,00	200.050.402
Workshop Mozaïek	vrijdag	09:30	12:00	07-10-2022	2	39,50	200.040.407
Workshop Maak je eigen Kerstversiering	vrijdag	09:30	12:00	11-11-2022	2	39,50	200.040.408
Amstelveens Kamerorkest	vrijdag	10:30	12:30	02-09-2022	38	241,50	200.050.403
In Balans (valpreventie)	2x per week	15:00	16:00	05-09-2022	24	45,00	200.050.410

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Bibliotheek	werkdagen	dagelijks	29-08-2022	10:00	16:00
Inloopuurtje tablethulp	maandag	1x per 2 weken	06-09-2022	10:30	11:30
Aangekleed soepuurtje	maandag	1e maandag van de maand	05-09-2022	12:00	13:15
Biljartclub	maandag	wekelijks	05-09-2022	13:00	16:30
Biljartclub	maandag	wekelijks	05-09-2022	19:30	23:00
Biljartclub	dinsdag	wekelijks	06-09-2022	09:30	12:30
Aquarelleren	dinsdag	wekelijks	06-09-2022	10:00	12:00
Leesclub Pluspunt	dinsdag	maandelijks	30-08-2022	13:30	15:00



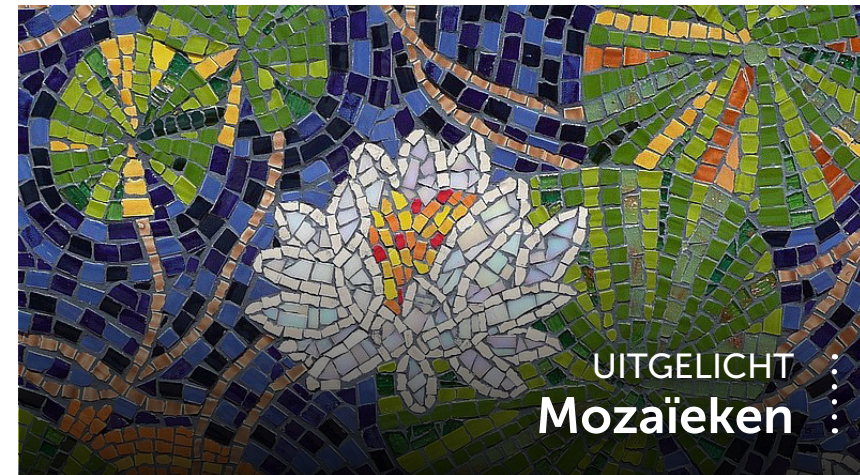
UITGELICHT
Cursus
valpreventie:
In Balans

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 samenwerking met de gemeente Amstelveen en GGD 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 13 weken krijgt u 2 x per week les. Bij de cursus hoort een boek, wat bij de prijs van de cursus is inbegrepen. Soms dragen zorgverzekeraars bij aan de kosten. Vraag na bij uw eigen zorgverzekeraar. Aan het begin vragen wij u om enkele gezondheidsvragen in te vullen 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.

Deze cursus start in september in Pluspunt en Alleman maar zal in de loop van het jaar ook nog in andere wijkcentra gegeven worden.



UITGELICHT
Mozaïeken

Altijd al eens willen mozaïeken? Dat kan in deze 2-daagse workshop.

Mozaïek is een kunstvorm waarbij een afbeelding wordt gemaakt uit een groot aantal kleine gekleurde steentjes.

In deze workshop gaan we aan de slag met een dienblad.

Materiaal is bij de cursusprijs inbegrepen.

De workshop wordt gegeven in Pluspunt en in de Meent.

VERVOLG ACTIVITEITENAANBOD PLUSPUNT

Repair Café	dinsdag	1e dinsdag van de maand	06-09-2022	14:00	16:00
Vrije inloop biljarten en kaarten	dinsdag	wekelijks	06-09-2022	15:00	17:00
Klaverjassen	woensdag	wekelijks	07-09-2022	13:30	16:00
Klaverjassen	woensdag	wekelijks	07-09-2022	20:00	23:00
Geheugenfitness	donderdag	1e en 3e donderdag van de maand	01-09-2022	10:00	11:30
Tafeltennis 55+	donderdag	wekelijks	01-09-2022	13:30	16:30
Filmmiddag	donderdag	1e donderdag van de maand	01-09-2022	13:45	16:00
Eénpansmaaltijd	donderdag	2e donderdag van de maand	08-09-2022	17:00	18:45
Kienen	donderdag	laatste donderdag van de maand	29-09-2022	14:00	16:30
Buurtborrel	vrijdag	1 per 2 weken (even weken)	09-09-2022	14:30	16:30
Koersbal	vrijdag	1 per 2 weken (oneven weken)	02-09-2022	14:00	16:00
Dansclub Pluspunt	vrijdag	1x per 2 weken	23-09-2022	19:30	23:00

Villa Randwijk

Catharina van Clevepark 10, 1181 AT Amstelveen



Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Yoga BB	donderdag	18:45	20:00	01-09-2022	16	132,00	806.041.004
Yoga BB	donderdag	20:15	21:30	01-09-2022	37	305,50	806.041.005



Wimbledon

Wimbledonpark 1, 1185 XK Amstelveen

Cursus	Dag	Van	Tot	Start	Lessen	Prijs	Code
MBvO - Fit & Vitaal 65+ Wimbledon	maandag	13:15	14:15	05-09-2022	38	184,50	204.050.401



Wijkcentrum Westend

Westwijkplein 3, 1187 LS Amstelveen | Tel. 020 – 643 44 44

Cursus	Dag	Van	Tot	Start datum	Lessen	Prijs	Code
Kennismaken met Meditatie en zelfinzicht	maandag	10:00	11:15	12-09-2022	4	33,00	810.040.832
Meditatie en zelfinzicht vervolg	maandag	10:00	11:15	24-10-2022	8	66,00	810.040.833
Spaans conversatie - half gevorderd II	maandag	19:00	20:15	05-09-2022	36	263,50	810.040.518
BBB	maandag	20:00	21:00	05-09-2022	37	240,50	810.040.803
Schilderen & Tekenen	maandag	20:00	22:00	19-09-2022	13	153,00	810.040.106
Spaanse conversatie - gevorderd	maandag	20:30	21:45	05-09-2022	32	234,00	810.040.519
MBvO 65+	dinsdag	09:30	10:30	13-09-2022	38	184,50	810.050.804
Bodyfit 50+	dinsdag	10:30	11:30	13-09-2022	38	247,00	810.040.813
Pilates only men 65+	dinsdag	11:45	12:45	13-09-2022	38	184,50	810.050.807
Hatha Yoga	dinsdag	19:15	20:15	20-09-2022	40	264,00	810.041.000
MBvO 65+	woensdag	09:30	10:30	14-09-2022	38	184,50	810.050.805
Bewegen op muziek 40+	woensdag	10:30	11:30	14-09-2022	38	247,00	810.040.421
MBvO 65+	woensdag	11:45	12:45	14-09-2022	38	184,50	810.050.806
Spaans - beginners	woensdag	19:00	20:15	07-09-2022	15	110,00	810.040.521
Spaans conversatie - half gevorderd I	woensdag	20:20	21:35	07-09-2022	37	271,00	810.040.522
Yoga	donderdag	10:30	12:00	08-09-2022	34	337,00	810.041.009
BBB	donderdag	19:30	20:30	08-09-2022	37	240,50	810.040.805
BBB	vrijdag	10:00	11:00	09-09-2022	36	234,00	810.040.825
Peuterdans met ouder/verzorger 1,5-3 jaar	vrijdag	14:45	15:30	16-09-2022	14	68,50	810.010.411
Kleuterdans 3 en 4 jaar	vrijdag	15:30	16:15	16-09-2022	14	68,50	810.010.410
Kinderdans 5 en 6 jaar	vrijdag	16:15	17:00	16-09-2022	14	68,50	810.010.428
Kinderdans 7+ jaar	vrijdag	17:00	17:45	16-09-2022	14	68,50	810.010.429
Tai Chi - beginners	vrijdag	19:00	20:00	09-09-2022	14	91,00	810.040.830
Tai Chi - gevorderd	vrijdag	19:30	20:30	09-09-2022	14	91,00	810.040.831

VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk is er in vele soorten en maten. Vrijwilligers zijn en blijven van groot belang voor Participe Amstelland. Ons werk zou niet mogelijk zijn zonder onze vrijwilligers. Bij ons zijn veel verschillende soorten vrijwilligerswerk te doen; achter de bar in contact met bezoekers, of juist rustig hapjes voorbereiden in de keuken, technische klussen in het wijkcentrum of bij ouderen thuis voor persoonsalarmering. Maar ook helpen bij organiseren van activiteiten zoals de buurtborrel of klaverjasmiddagen. Heeft u belangstelling voor vrijwilligerswerk? U kunt vaak of juist minder vaak iets doen, dat spreken we van tevoren af. Dan weten we beiden waar we aan toe zijn en dat is wel zo prettig. Als het u leuk lijkt vrijwilliger bij ons te worden of wilt u eerst meer informatie? Neem contact op met de wijkcoach van uw wijk, de beheerder van uw wijkcentrum of stuur een email naar info.amstelland@participe.nu. En als u actief bent als vrijwilliger bij ons, dan ontvangt u 25% korting op cursussen en de meeste activiteiten. De korting geldt niet voor eventuele materiaalkosten.



Mediteren is zijn met wat is. In het hier en nu leven.

In deze cursus leert u de juiste houding in uzelf te vinden om mediteren mogelijk te maken. De techniek die wordt gebruikt is gebaseerd op karma yoga, in combinatie met energiewerk en concentratie-oefeningen. De cursus bestaat volledig uit geleide meditatieoefeningen waardoor u niet kunt 'verdwalen' in uzelf. Hierdoor is het ook voor mensen die 'druk in hun hoofd' zijn makkelijk te volgen. Tijdens de les zit u gewoon op een stoel zodat fysieke beperkingen geen drempel zijn. Wilt u eens onderzoeken of mediteren bij u past? Of heeft u al ervaring en wilt u uw vaardigheden uitbreiden? In beide gevallen past deze laagdrempelige cursus bij u.

VERVOLG ACTIVITEITENAANBOD WESTEND

Activiteit	Dag	Wanneer	Start	Van	Tot
Bridge	maandag	wekelijks	29-08-2022	13:00	17:00
Klaverjassen (voor beginners)	dinsdag	wekelijks	hele jaar	13:00	17:00
Crea Café	dinsdag	wekelijks	30-08-2022	13:00	15:00
Eten bij BePe	woensdag	1x per 2 weken	31-08-2022	17:00	20:00
Klaverjassen (competitie)	donderdag	wekelijks	01-09-2022	20:00	23:00
Bingo	vrijdag	laatste vrijdag van de maand	30-09-2022	20:00	22:00
Kinderbingo	vrijdag	1e vrijdag van de maand	02-09-2022	15:45	17:00
Buurtborrel	vrijdag	2e vrijdag van de maand	09-09-2022	17:00	20:00

Gewaardeerd & Gezien GGZ INLOOP AMSTELVEEN



GGZ INLOOP IN AMSTELVEEN

Bij de GGZ Inloop 'Gewaardeerd & Gezien' is iedere bezoeker van harte welkom. Ontmoeting en gezellig samen zijn staan centraal. Veel mensen hebben hun hele week vol met activiteiten. Maar voor mensen die thuis zitten met psychische klachten als somberheid, angst of depressie en behoefte hebben aan contact met anderen, kan de inloop een uitkomst zijn. Er is geen indicatie nodig. Het is een prettige plek waar je contact met elkaar hebt. Je kunt meedoen aan activiteiten zoals een gezamenlijke wandeling, een spelletjesmiddag of samen lunch of een avondmaaltijd maken – maar, niets is verplicht.

Aan de activiteiten zijn geen kosten verbonden, we

vragen wel een kleine bijdrage voor koffie of thee en maaltijden.

Je vindt de GGZ Inloop bij

- MOC op maandag van 11:00 - 17:00 uur
- Alleman op dinsdag en zondag van 9:30 - 15:30 uur
- Pluspunt op woensdag 9:30 - 15:30 uur
- De Bolder op donderdag van 13:00 - 19:00 uur

Heb je zin om eens een praatje te maken, je verhaal te vertellen of om lotgenoten te ontmoeten? Kom eens langs en kijk of het iets voor je is! Heb je misschien vooraf vragen? Je kan altijd een e-mail sturen naar ggzinloopamstelveen@participe.nu.

MAATSCHAPPELIJK WERK

Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen | Tel. 020 – 5 430 440 of mail team.amstelland@participe.nu

Soms zit u in een moeilijke situatie en komt u er alleen niet uit. Het Maatschappelijk Werk van Participe Amstelland helpt u weer op weg. Samen met u brengen we uw situatie in kaart en kijken we naar mogelijkheden die snel leiden tot verbetering van de omstandigheden. U kunt bij ons terecht voor hulp, informatie en advies over onderwerpen als relaties, stressklachten, somberheidsklachten, rouwverwerking en financiële problemen.

Alle trainingen worden gegeven door maatschappelijk werkers. Aan de trainingen zijn geen kosten verbonden. De trainingen bestaan, tenzij anders vermeld, uit 6 tot 8 bijeenkomsten. Voor de meeste trainingen werken wij met een aanmeldingslijst. Bij voldoende aanmeldingen gaan wij van start!

Zie voor informatie over de trainingen, www.participe-amstelland.nu/mw of neem rechtstreeks contact op met het maatschappelijk werk.

Tel: 020 – 5 430 440 of email: team.amstelveen@participe.nu.

Eindelijk goed slapen

In de nacht malen over allerlei dingen, moe uit bed komen, slechte concentratie, futloos. Herken je dit? Wij hebben een korte training waar je praktische tools krijgt om meteen mee aan de slag te gaan. Deze training is voor iedereen geschikt. De training bestaat uit 2 of 3 bijeenkomsten van 2 uur. Bij voldoende aanmeldingen gaat een training van start. Aan de training zijn geen kosten verbonden.

Omgaan met Geld

Wilt u meer inzicht in uw financiële situatie, rondkomen met uw inkomen en leren budgetteren? Tijdens deze training krijgt u grip op uw financiën.

Omgaan met Verlies en verdriet

Rouw is een normale, menselijke emotionele reactie op het verlies van een dierbare.

Echter, 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.

Ontspanning in Zicht

Wil je anders leren omgaan met stress of wil je minder piekeren? De training geeft inzichten en biedt houvast. De training bestaat uit vier sessies en vindt elke donderdag van 9:30 - 11:30 uur plaats. Je kunt elke willekeurige week 'instappen'. Graag even opgeven. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Assertiviteit

Wilt u "nee" leren zeggen, eigen grenzen opzoeken en wensen leren uiten in contact met anderen? In deze training wordt informatie gegeven over vaardigheden die assertiviteit bevorderen en wordt geoefend in het aanleren van assertief gedrag.

Financieel Café 
Voor informatie over geldzaken en administratie

Bij het Financieel Café krijgt u gratis direct deskundige hulp in een veilige omgeving. Enkele steekwoorden die op het Financieel Café van toepassing zijn: van mens-tot-mens, anoniem, onafhankelijk.

Bij het Financieel Café bent u altijd aan het juiste loket. Drink een kop koffie en maak een gezellig praatje met medebewoners uit de wijk. Voor meer informatie (dagelijks tussen 09:00 - 12:00 uur): Participe Amstelland 020 – 5 430 440.

U kunt ons vinden:

- Dinsdagochtend 10:00 - 12:00 uur Ontmoetingscentrum, De Meent
- Woensdagochtend 10:00 - 12:00 uur Wijkcentrum Alleman
- Woensdagmiddag 17:00 - 19:00 uur Buurtkamer KKP MOC

FINANCIËEL CAFÉ

Er kunnen veel redenen zijn waar u hulp bij kunt gebruiken als het gaat om uw financiële zaken. Dat kan bijvoorbeeld zijn omdat u wilt weten waar u recht op heeft, als u wilt weten hoe u geld kunt besparen, of als u (weer) in balans wilt komen.

Het Financieel Café kan u helpen bij:

- ✓ Budgettips en adviezen
- ✓ Het ordenen van uw administratie, uw inkomsten en uitgaven, van uw schulden en betalingsafspraken
- ✓ Het lezen van brieven en het geven van uitleg over de inhoud
- ✓ Ondersteuning bij het invullen van formulieren zoals kwijtschelding lokale lasten, aanvragen (bijzondere) bijstand, minimaalvoorzieningen, WMO
- ✓ Het vinden van digitale informatie zoals pensioenoverzichten, UWV/ SVB-specificaties
- ✓ Bellen met of doorverwijzen naar andere instanties/ hulp bij het maken van een afspraak

Amstelveenpas of Aalsmeerpas

Er wordt een korting van 50% op cursusprijzen verleend indien u in het bezit bent van een Amstelveen- of Aalsmeerpas. Let op: deze korting is niet van toepassing op materiaal-kosten. 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.

Goed om te weten

Indien er plaats is bij een cursus kunt u een proefles aanvragen.

INFORMATIE & INSCHRIJVING

Voor meer informatie over de cursussen en voor inschrijving: www.participe-amstelland.nu/cursussen

U kunt ook onderstaand formulier opsturen naar Cursusbureau Participe Amstelland Dr. Willem Dreesweg 2, 1185 VB Amstelveen
Telefoonnummer: 020- 5 430 441.
E-mail: cursus@participe.nu
www.participe-amstelland.nu/cursussen

Inschrijving voor cursus

(of schrijf in op www.participe-amstelland.nu/cursussen)

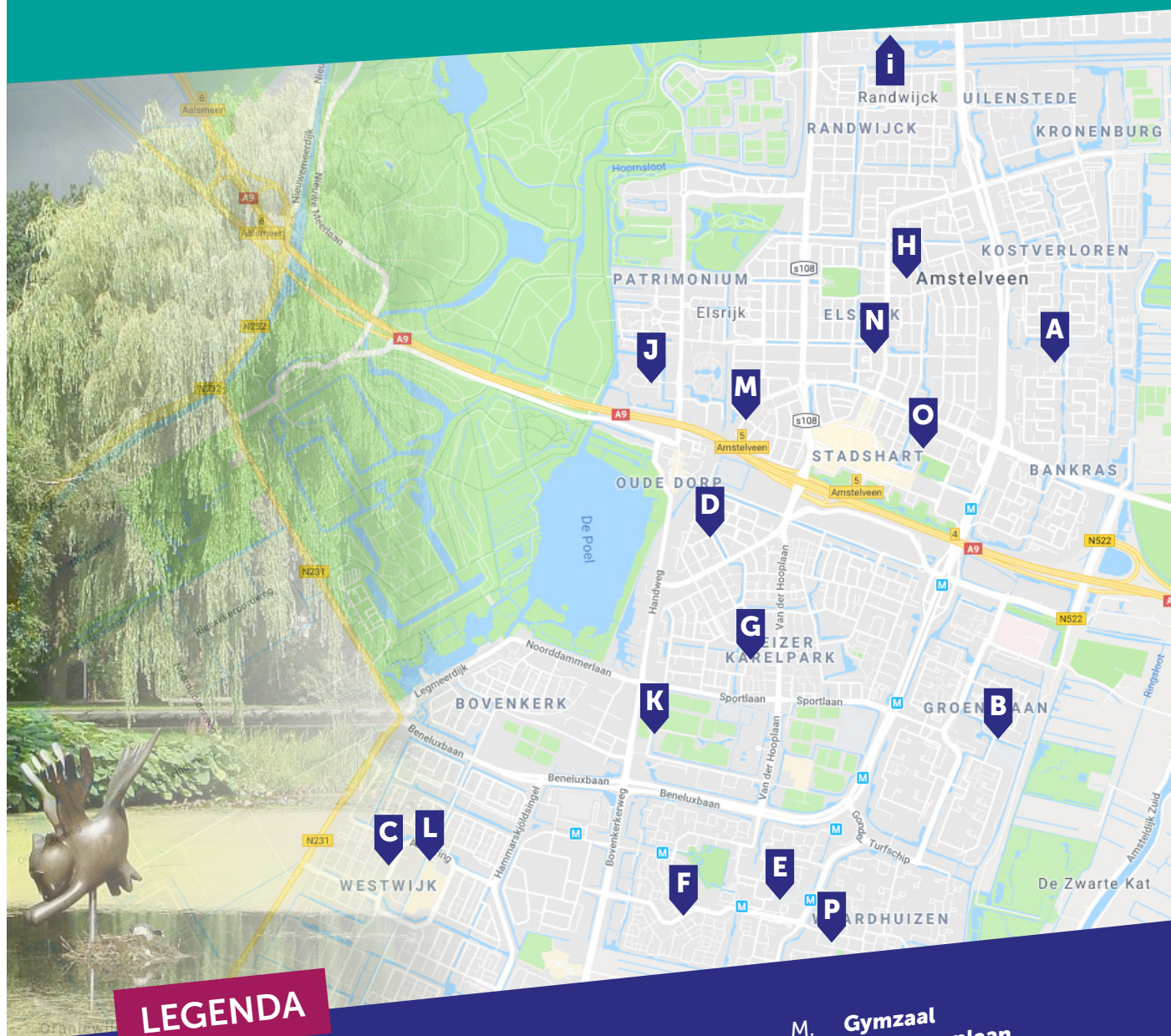
Voornaam:	Achternaam:	M / V / X
Geb. datum:	Adres:	Postcode:
Tel nr:	E-mail:	
Woonplaats:	Amstelveenpasnummer (kopie hiervan inleveren):	
Cursus:	Prijs:	Startdatum:
Locatie:	Cursuscode:	
Betaling in 2 termijnen (tot 16 lessen)		Betaling in 4 termijnen (vanaf 16 lessen)
IBAN nummer:		
Rekeninghouder:	Handtekening:	
Datum:		

Door het inleveren van een ondertekend inschrijfformulier verplicht u zich tot het betalen van het volledige lesgeld en gaat u akkoord met de inschrijvings- en betalingsvoorwaarden (zie website).

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.

Waar zijn onze locaties?

Op deze locaties vind u onze cursussen en activiteiten



LEGENDA

A. Alleman
B. De Bolder
C. Dignahof
D. Kastanjelaan
E. De Meent
F. Middenhof

G. MOC
H. Nieuw Vredeveld
i. Villa Randwijk
J. Pluspunt
K. Wimbledon
L. Westend

M. Gymzaal
Schaepmanlaan
N. Huis Elsrijk
O. Gymzaal
Burg. Haspelslaan
P. Goedereede

Participé Amstelland
Dr. Willem Dreesweg 2
1185 VB Amstelveen

020 – 5 430 430
info.amstelland@participé.nu
www.participé-amstelland.nu


participé
• AMSTELLAND