PARTICIPE AMSTELLAND IN AALSMEER

VOORJAAR 2022

Dit is de eerste nieuwsbrief van 2022 van Participe Amstelland voor Aalsmeer en Kudelstaart.
U vindt hierin informatie over ons team, onze diensten, cursussen en activiteiten.
Voor iedereen van 18 tot 118 jaar!
Heeft u vragen of hulp nodig? Neem contact met ons op, we helpen u graag verder!
We zijn elke werkdag van 08:30 tot 12:30 uur telefonisch bereikbaar.
Op maandag is er van 9.00-10.00 inloopspreekuur op Hadleystraat 55.
Natuurlijk kunt u altijd een e-mail sturen of een voicemailbericht achterlaten.

KOFFIECLUB SPECIAAL!

Voor iedereen die gezelligheid en het contact met anderen heeft gemist en graag een kop koffie of thee komt drinken. We spelen een spelletje (of niet) en kletsen met elkaar. Leeftijd maakt niet uit, als je graag mensen wilt ontmoeten dan ben je welkom!

Op maandag 10:30-12:00 uur in Buurthuis 't Middelpunt (Wilhelminastraat 55) en op donderdag 10:30-12:00 uur in Buurthuis Hornmeer (Dreef 1).

COMPUTERINLOOP

Vanaf donderdag 03 maart gaat Participe computerinloop weer van start in de Bibliotheek Aalsmeer aan de Marktstraat 19, in de Oude Veiling.

De enthousiaste vrijwilligers van Participe bieden daar weer iedere donderdagochtend tussen 9:30 - 12:00 hulp met computer, tablet, smartphone, navigatie aan de bewoners van Aalsmeer en Kudelstaart.

Kosten zijn € 2,50 en natuurlijk is er ook een kopje koffie!

BEWEGEN HOUDT U FIT!

En samen bewegen is ook nog eens gezellig! Doe mee met onze cursussen Meer Bewegen Voor Ouderen. Deze cursussen worden gegeven op verschillende locaties in Aalsmeer en Kudelstaart. Wist u trouwens dat u ook mee kunt doen aan de cursussen van Participe in Amstelveen en Uithoorn? Kijk op de website: www.participe-amstelland.nu/doe-mee/cursussen/ voor onze actuele cursussen aanbod of bel cursusbureau voor meer informatie 020 54 30 441.

ANWB AUTOMAATJE

Heeft u vervoer nodig naar bijvoorbeeld de huisarts, het buurtcentrum, de markt of een vriendin?

Maak eens gebruik van ons ANWB AutoMaatje Aalsmeer. Vrijwillige chauffeurs vervoeren u met hun eigen auto naar uw bestemming en weer terug. Daarvoor betaalt u een kleine vergoeding. Wilt u meer informatie? Of wilt u het eens uitproberen? Bel dan met 0297 30 31 41 of kijk op www.automaatje-aalsmeer.nl

HUIS EN TUINKLUSSENDIENST

Heeft u hulp nodig in huis en tuin? Onze vrijwilligers helpen graag met kleine klussen. Denk aan lampje vervangen, schilderij opgangen, stuiken snoeien, onkruid wieden. Dit kan maximaal 3 x per jaar. U betaalt voor een klusje van maximaal 2 uur werk een onkostenvergoeding van € 5. Bel naar 0297 32 66 70.

OVERZICHT TRAININGEN

Participe biedt diverse trainingen. Hieronder vindt u de trainingen die dit voorjaar gaan starten. Via ons telefoonnummer en emailadres krijgt u meer informatie of kunt u zich aanmelden.

BETER OMGAAN MET STRESS

Wil je anders leren omgaan met stress? Wil je meer tijd en ontspanning voor jezelf? Onze gratis training 'Ontspanning in Zicht' kan je helpen. We starten dit voorjaar op vrijdag 3 juni. De training bestaat uit vijf bijeenkomsten in Aalsmeer.

LEER OPKOMEN VOOR JEZELF

Heb je moeite om voor jezelf op te komen? Of voel je je onzeker in bepaalde sociale situaties? Doe mee met onze gratis training Assertiviteit. Onze tips en handvatten kunnen voor verrassende inzichten en veranderingen zorgen. Lijkt dit je wat? Meld je aan! Met voldoende deelnemers start de training dit voorjaar.

VROUWENCLUB

Zoek je een plek waar je andere vrouwen kunt leren kennen? Wil jij interesses delen of samen activiteiten ondernemen met vrouwen uit Aalsmeer en Kudelstaart? Je komt samen met een groep vrouwen die ook op zoek zijn naar gezellig en vriendschappelijk contact. Je leert elkaars hobby's, interesses en behoeften kennen. Daarna ga je met elkaar bedenken hoe je de groep verder vorm wilt geven, waar nodig en/of gewenst met tips of ondersteuning van Participe.

TEAM AALSMEER

Omdat er wat wijzigingen in ons team hebben plaatsgevonden stellen we ons graag aan u voor:

Ania Bugala – Activiteitencoach
M: 06 – 30 04 35 59
E: a.bugala@participe.nu

Evelien Bleijenberg – Maatschappelijk werker
M: 06 - 43 22 37 18
E: e.bleijenberg@participe.nu

Rianne Bleeker – Maatschappelijk werker
M: 06 – 18 68 15 72
E: r.bleeker@participe.nu

Marjanne Kostman – Ouderenadviseur
M: 06 38 85 00 13
E: m.kostman@participe.nu

Rijtje Langedijk – Maatschappelijk werker
E: r.langedijk@participe.nu

Milena Luteijn - Buurtverbinder en Maatschappelijk werker
M: 06 – 53 74 52 67
E: m.luteijn@participe.nu

Dyane Stam - Buurtverbinder
M: 06 – 1331 76 26
E: d.stam@participe.nu

Elly Weijers - Ouderenadviseur
M: 06 – 12 70 51 90
E: e.weijers@participe.nu

Huib Vogelaar - ANWB Automaatje
M: 06 - 28 27 98 75
E: h.vogelaar@participe.nu

participe AMSTELLAND

PARTICIPE AMSTELLAND

Hadleystraat 55, Aalsmeer
tel. 0297-326670 team.aalsmeer@participe.nu

WWW.PARTICIPE-AMSTELLAND.NU/AALSMEER