

Eenmalige activiteiten juni

Dinsdag **4 juni** 16:00 - 18:00 uur **Plantenruildag**. Heb je na je lenteschoonmaak plantjes over? Kom naar de ruildag! Toegang gratis!

Vrijdag **7 juni** vanaf 19:00 uur **Roze pubquiz. Vrolijke avond voor iedereen**. Inloop vanaf 18:30 uur, start om 19:00. Toegang is gratis en consumpties zijn te koop aan de bar. Reserveren niet nodig, loop gewoon binnen!

Zondag **9 juni** vanaf 17:00 uur **Suikerfeest voor dames** met dans, muziek en hapjes. Prijs: 3 euro per persoon. Reserveren via Faiza op: 06 82196 759.

Dinsdag **11 juni** 13:30 uur **Boeg Bios: Letters to Juliet**. Vragen? Bel 06-14624276. Toegang gratis!

Vrijdag **14 juni** vanaf 18:30 uur **Muziek en diner**. Balkan Trio Lanyok met Marjolijn (viool) Moniek (accordeon) en Pit (cimbaal/zang) speelt sfeervolle muziek en op het menu staat goulash! Reserveren via j.helmer@abc-west.nl met: 06-42 360 117. 8 euro per persoon voor muziek en avondeten (muziek zonder diner 5 euro)

Dinsdag **25 juni** 14:00 - 16:00 **Boeg Bingo** met Anja en Mientje als jullie gastvrouwen. Reserveren niet nodig, loop gewoon binnen!

Dinsdag **25 juni** 13:30 uur **Boeg Bios: A dogs purpose** Vragen? Bel 06-14624276. Toegang gratis!

Activiteiten juni 2019



ER IS ZOVEEL TE DOEN IN BOS & LOMMER!

Locatie: Huis van de Buurt De Boeg
Hoofdweg 495 a - A'dam
telefoon: 020 - 57 54 729

Maandag

09:00 – 11:00 uur **Boeg-ontbijtje voor buurtbewoners**

Na het ontwaken kun je terecht voor het nu al legendarische Boeg-ontbijtje voor slechts €1,50. Heb je vragen? Trees 06-25575418 helpt je graag verder.

Locatie: Ontmoetingsruimte

09:00 - 11:30 uur **Nederlandse taalles**

Voor alle vrouwen uit de buurt die Nederlands willen leren. Contact: Jamila Hammadi 06-14624432

Locatie: Activiteitenruimte 2

10:00 - 12:30 uur **My personal brand voor dames uit de buurt**

In deze workshop krijg je handvatten om de eerste stap te zetten je dromen te realiseren. Vragen? Bel Juslene 06 - 87 57 29 39

Locatie: Serre

10:00 - 12:00 uur **Kom biljarten! (vanaf 10 juni)**

Wil je met een paar mensen biljarten? Kom gezellig langs. 2 euro per uur/4euro per dagdeel. Neem gerust contact op met Joop: 020- 6842731

Locatie: Ontmoetingsruimte

14:30 – 15:30 uur **MBVO* voor 60+ buurtbewoners**

Wil je bewegen in groepsverband onder leiding van een fysiotherapeut? Kom gezellig meedoen met de groep van Joke. Vragen? Neem contact op met MBVO onder 020 - 8861070

Locatie: Activiteitenruimte 2

18:00 uur **Diner voor buurtbewoners**

Geniet van een ontspannend diner voor slechts €5,00 bereid door de Regenboog of Nancy

Locatie: Ontmoetingsruimte

19:00 - 20.00 uur **Power Yoga voor dames uit de buurt (vanaf 10.juni)**

Heb je interesse om mee te doen? e-mail naar: team-slim@outlook.com

Locatie: Activiteitenruimte 2

* Meer Bewegen voor Ouderen

Openingstijden:

Maandag tot en met vrijdag

09.00 - 17.00 uur

Aanspreekpunt:

Janna Stuyling: Participatie & Activering Bos Kolenkit 06 - 42 36 00 23

Wendy van Beeten

Welzijnscoach - LVB/GGZ functionaris - B&L 06 -14 62 42 76

Peter de Haan

Bos en Lommer - Vrijwillige Inzet - Vrijwilligers - PR 06 -24 69 99 10

José Helmer: Locatie Leider Huis van de Buurt De Boeg 06 - 42 36 01 17

Jamila Hammadi

Robert Scott - Participatie & Activering - Vrouwen Emancipatie en Taal 06 -14 62 44 32

Veronika Nab: Erasmus - Participatie & Activering - 06 - 18 96 66 74

Maatschappelijke dienstverlening

Wilt u een afspraak maken met een maatschappelijk werker?

Dit kan via een centraal telefoonnummer of email adres:

Bellen: 020-6184952

Mailen: aanmelding.amw@combiwel.nl

Voor korte vragen kunt u gewoon terecht bij de inlopen. Check abc-west.nl voor locaties en tijdstippen.

Eetmomenten

Lunch van maandag t/m vrijdag

12:30 uur Lunch voor buurtbewoners

Voor een leuke ontmoeting schuif je aan bij de driegangenlunch van Foor El Qaar (ma t/do) en Faiza (vri) voor slechts €5. Vragen of reserveren? Neem contact op met Annet 06 - 858 50003.

Diner

18:00 uur maandag avond diner, bereid door de Regenboog, aanmelden bij ikdoemee@deregenboog.org of 020 - 5 31 76 39, uiterlijk tot vrijdag voorafgaand 15 uur - of Nancy, opgeven via 06-87526919

18:00 uur dinsdag avond diner, bereid door Nadia, opgeven via: 06-87294940

18:00 uur woensdag avond diner, bereid door Faiza, opgeven via 06 - 858 50003

18:00 uur zondag avond diner, bereid door Nancy, opgeven via 06-87526919

Heb je een leuk idee?

Heb je een leuk idee voor de buurt, en wil je een activiteit voor buurtbewoners organiseren? Ook dit kan in het Huis van de Buurt De Boeg. Neem contact op met een van de genoemde buurtwerkers, of de locatieleider en informeer naar de mogelijkheden.

Dinsdag

09:00 – 11:30 uur Naailes voor dames

Wil je leren omgaan met een naaimachine? Geef je op (verplicht) en doe mee. Inschrijfgeld eenmalig €20, maandelijks €5. Aanmelden voor naailes bij ABC Alliantie, Yurdakul tel: 06 - 43096275. Locatie: Activiteitenruimte 2

10:00 – 12:00 uur Kaarten maken

Hobby activiteit georganiseerd door buurtbewoners. Heeft je vragen of wilt je je aanmelden? Trees 06 - 25575418 of Yvonne 06 - 27445683 helpen je graag verder. Locatie: Ontmoetingsruimte

12.00—13.30 uur Kledingreparatie

Is je kleding stuk? Weggooien? Echt niet! Kom naar de naaikamer en de vrijwillige experts kijken of ze het kunnen maken. Vragen? Bel Yurdakul op: 06-43096275. Locatie: Activiteitenruimte 2

14:00 - 16:30 uur Tekeningen voor alle leeftijden en niveau's

Kom tekenen zonder oordeel en met plezier. Onder leiding van een professioneel docent. Vragen? Cellistine.van.Herwijnen@arkin.nl Locatie: Ontmoetingsruimte

14.00 - 16.00 uur 2de hands-winkeltje

Grip op je knip en toch leuke dingen kopen? Kom gezellig snuffelen in het 2e hands winkeltje! Kleding maar ook leuke andere dingen. Alleen in de oneven weken. Locatie: Ontmoetingsruimte

18:00 uur Diner voor buurtbewoners

Geniet van een ontspannend diner voor slechts €5,00 bereid door Nadia. Locatie: Ontmoetingsruimte

19:30 - 22:00 uur Klaverjassen

Wil je ook gezellig Klaverjassen? Kom langs op dinsdag tussen 19:30 en 22:00 uur en vraag naar mevr. Miep de Vries. Locatie: Ontmoetingsruimte

Woensdag

9:30 – 12:30 uur **Administratiesalon voor 65+**

*Heb je hulp nodig bij het ordenen van uw administratie? We helpen je graag verder. Neem contact op met Fatima 06- 57596248 om een afspraak te maken. De administratiesalon vindt plaats in de **oneven** weken. Locatie: Serre*

10:00 – 11:30 uur **Cognitieve geheugentraining 55+**

Kom naar deze training en leer je geheugen te prikkelen en stimuleren. Vragen? Neem contact op met Laura: 06 42288145 Activiteitenruimte 2

13:30 – 14:30 uur **MBVO voor 60+ buurtbewoners**

Wil je bewegen in groepsverband onder leiding van een fysiotherapeut? Kom gezellig meedoen met de groep van Nancy. Vragen? Neem contact op met MBVO onder 020 - 8861070. Locatie: Activiteitenruimte 2

14:00 - 16:30 uur **Tekenles voor alle leeftijden en niveau's**

Kom tekenen zonder oordeel en met plezier. Onder leiding van een professioneel docent. Vragen? Cellistine.van.Herwijnen@arkin.nl Locatie: Ontmoetingsruimte

18:00 uur **Diner voor buurtbewoners**

Geniet van een ontspannend diner voor slechts €5,00 bereid door Faiza . Graag opgeven via 06 85850003

Donderdag

09:00 - 11:30 **Nederlandse taalles**

Voor alle vrouwen uit de buurt die Nederlands willen leren. Contact: Jamila Hammadi - 06-14624432. Locatie: Serre

10:00 – 12:00 uur **ABC Koffietafel**

Iedereen uit de buurt is welkom voor een kopje koffie. Heb je vragen, hulp nodig of wil je gewoon gezellig een praatje maken? Kom vooral langs. Vragen? Je kunt bellen met Wendy 06 - 146 242 76 Locatie: Ontmoetingsruimte

10:00 – 12:00 uur **Boodschappen bus**

Boodschappen doen op het Bos en Lommerplein. Je wordt gehaald bij de leestafel en gebracht. Aanmelden bij Voor elkaar in west : 020 - 68 42 552

Donderdag

11:00 - 12:00 uur **Stoel Chi Kung 55+**

Stille lichaamshoudingen, eenvoudige bewegingen en bewust inzetten van de ademhaling. Vragen? Neem contact op met Corinne 06-10709286

Locatie: Activiteitenruimte 2

13:30—15:00 uur **WoningNet spreekuur**

Ben je op zoek naar een woning? Wil je je inschrijven bij WoningNet? We helpen je graag op weg. Aanmelden niet nodig. Meer info: 020 - 686 1400

Locatie: Activiteitenruimte 2

13:30–15:00 uur **Juridisch spreekuur**

Heeft u een juridisch conflict? En wilt u dit deskundig opgelost hebben? Advocatenkantoor Marquis Legal B.V. helpt u graag (gratis) hierbij. Meer info 085 - 130 35 43. Om de week in de even weten. Locatie: Serre

Vrijdag

09:00 - 11:00 uur **Ontbijt voor buurtbewoners**

Na het ontwaken kun je terecht voor een heerlijk ontbijt, bereid door Faiza. Reserveren niet nodig. Kosten, slechts €1,50. Locatie: Ontmoetingsruimte

09:00 – 10:00 uur **Bewegen op muziek**

Wil je je conditie en spieren versterken? Sport dan met ons mee - onder leiding van een bewegingsagoog. Vragen? Neem contact op met Carola 06 - 292 105 86.

Locatie: Activiteitenruimte 2

09:00 - 11:30 **Nederlandse taalles**

Voor alle vrouwen uit de buurt die Nederlands willen leren. Contact: Jamila Hammadi - 06-14624432. Locatie: Serre

11:00 – 12:00 uur **Golden Moves voor 50+**

Door deze training verbeteren deelnemers hun mobiliteit, flexibiliteit, kracht en houding. Doe jij ook mee? Vragen? Neem contact op met Laura: 06 - 42288145

Locatie: Activiteitenruimte 2

13:30 – 15:30 uur Spelletjesmiddag voor buurtbewoners

Buurtbewoners kunnen deelnemen aan een gezellig spelletje (kaarten, sjoelen) georganiseerd door Cordaan dagbesteding.

Locatie: Ontmoetingsruimte