



Gemeente  
Amsterdam



Voor  
4 t/m 99  
jaar

# WEST BEWEEGT



Zomerprogramma  
2019

# Beste sporter,

Hierbij bieden wij het sportprogrammaboekje aan voor de zomer. Een duwtje in de rug voor u en uw kinderen om eens goed te bekijken hoe u zo gezond mogelijk kan leven. Stadsdeel West biedt graag de mogelijkheid aan voor iedereen om te kunnen sporten en bewegen.

Om plezier te hebben door samen actief te zijn. Daarom organiseert West Beweegt gedurende het hele jaar leuke sport- en beweegactiviteiten voor jong en oud.

In dit boekje staat een overzicht van deze activiteiten. De activiteiten staan ook op [amsterdam.nl/sport](http://amsterdam.nl/sport) en op de Facebook- en Instagrampagina van West Beweegt. Heeft u vragen over de sport- en beweegactiviteiten? Wilt u graag een sport beoefenen? Neem dan contact op met de afdeling Sport van stadsdeel West (West Beweegt). Zij staan altijd voor u klaar.

Veel sportplezier en wellicht tot ziens bij één van de activiteiten!

**Fenna Ulichki**  
Stadsdeelvoorzitter stadsdeel West



# Kinderen

## West Beweegt Buiten

Deze zomer gaan we weer lekker buiten bewegen!  
West Beweegt Buiten is gratis. Aanmelden is niet nodig.

### Bos en Lommer

| Wat  | Waar               | Welke dag         | Hoe laat              |
|--|--------------------|-------------------|-----------------------|
| Voetbal  | Hertspiegheplein   | Maandag 3 juni    | 14.00 uur – 15.00 uur |
|  | Robert Scottplein  | Dinsdag 25 juni   | 14.30 uur – 15.30 uur |
|  | Cruyff Court       | Woensdag 26 juni  | 15.00 uur – 16.00 uur |
|  | Karel Doormanplein | Donderdag 20 juni | 15.00 uur – 16.00 uur |
| Apenkooi/<br>Ninja warrior/<br>zelfverdediging | Hertspiegheplein   | Maandag 10 juni   | Geen activiteit       |
|  | Robert Scottplein  | Dinsdag 18 juni   | 14.30 uur – 15.30 uur |
|  | Cruyff Court       | Woensdag 5 juni   | 15.00 uur – 16.00 uur |
|  | Karel Doormanplein | Donderdag 27 juni | 15.00 uur – 17.00 uur |
| Fortnite                                       | Hertspiegheplein   | Maandag 17 juni   | 14.00 uur – 15.00 uur |
|  | Robert Scottplein  | Dinsdag 11 juni   | 14.30 uur – 15.30 uur |
|  | Cruyff Court       | Woensdag 12 juni  | 15.00 uur – 16.00 uur |
|  | Karel Doormanplein | Donderdag 13      | 15.00 uur – 16.00 uur |
| Judo   | Hertspiegheplein   | Maandag 24 juni   | 14.00 uur – 15.00 uur |
|  | Robert Scottplein  | Dinsdag 4 juni    | 14.30 uur – 15.30 uur |
|  | Cruyff Court       | Woensdag 19 juni  | 15.00 uur – 16.00 uur |
|  | Karel Doormanplein | Donderdag 6 juni  | 15.00 uur – 16.00 uur |

De Baarsjes

| Wat  | Waar          | Welke dag         | Hoe laat              |
|--|---------------|-------------------|-----------------------|
| Voetbal  | Columbusplein | Maandag 3 juni    | 14.15 uur – 15.15 uur |
|  | Balboaplein   | Donderdag 6 juni  | 15.00 uur – 16.00 uur |
| Apenkooi/<br>Ninja warrior/<br>zelfverdediging | Columbusplein | Maandag 10 juni   | Geen activiteit       |
|  | Balboaplein   | Donderdag 13 juni | 15.00 uur – 16.00 uur |
| Fortnite                                       | Columbusplein | Maandag 24 juni   | 14.15 uur – 15.15 uur |
|  | Balboaplein   | Donderdag 20 juni | 15.00 uur – 17.00 uur |
| Judo   | Columbusplein | Maandag 17 juni   | 14.15 uur – 15.15 uur |
|  | Balboaplein   | Donderdag 27 juni | 15.00 uur – 16.00 uur |

Westerpark

| Wat                    | Waar               | Welke dag       | Hoe laat              |
|------------------------|--------------------|-----------------|-----------------------|
| Apenkooi/Ninja warrior | Zaandammerplein    | Dinsdag 4 juni  | 14.30 uur – 15.30 uur |
|                        | Van Beuningenplein | Vrijdag 7 juni  | 15.30 uur – 16.30 uur |
| Judo                   | Zaandammerplein    | Dinsdag 11 juni | 14.30 uur – 16.30 uur |
|                        | Van Beuningenplein | Vrijdag 14 juni | 15.30 uur – 16.30 uur |
| Voetbal                | Zaandammerplein    | Dinsdag 18 juni | 14.30 uur – 15.30 uur |
|                        | Van Beuningenplein | Vrijdag 21 juni | 15.30 uur – 16.30 uur |
| Fortnite               | Zaandammerplein    | Dinsdag 25 juni | 14.30 uur – 15.30 uur |
|                        | Van Beuningenplein | Vrijdag 28 juni | 15.30 uur – 16.30 uur |



## Wil jij ook dat je (klein)kind, nichtje, neefje of buurkind gezond opgroeit?

Gezonde kinderen voelen zich beter en presteren beter op school.

### Volg de drie vuistregels:

- Gezond eten en drinken
- Voldoende bewegen
- Goed slapen

Dan leg je de basis voor een goeie start in het leven.



**Zo blijven wij gezond, jij toch ook?**



## Speelplekken

West Beweegt vindt het belangrijk dat kinderen in een veilige omgeving kunnen sporten en bewegen. In Bos en Lommer en De Baarsjes verzorgen wij op diverse speelplekken sport- en spelactiviteiten voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar uit de buurt. Daarnaast wordt erop toegezien dat de speelplek schoon, heel en veilig is voor de bezoekers. Komt u ook langs bij één van de speelplekken? Vooraf inschrijven voor de activiteiten is niet nodig en alle activiteiten op de speelplekken zijn gratis.

### Speelplek Columbus

Columbusplein 252 (De Baarsjes)

| Dag       | Status                       |
|-----------|------------------------------|
| Maandag   | Onbeheerd                    |
| Dinsdag   | Beheerd tussen 14.00 - 17.00 |
| Woensdag  | Beheerd tussen 12.00 - 19.00 |
| Donderdag | Beheerd tussen 13.30 - 17.00 |
| Vrijdag   | Onbeheerd                    |
| Zaterdag  | Beheerd tussen 12.00 - 17.00 |
| Zondag    | Onbeheerd                    |

### Speelplek Plan West

Van Speijkstraat 65A (De Baarsjes)

| Dag       | Status                       |
|-----------|------------------------------|
| Maandag   | Gesloten                     |
| Dinsdag   | Beheerd tussen 14.00 - 19.00 |
| Woensdag  | Beheerd tussen 12.00 - 19.00 |
| Donderdag | Beheerd tussen 14.30 - 19.00 |
| Vrijdag   | Beheerd tussen 12.00 - 19.00 |
| Zaterdag  | Beheerd tussen 12.00 - 17.00 |
| Zondag    | Beheerd tussen 12.00 - 17.00 |

### Speelplek Mercator

Orteliuspad 1A (De Baarsjes)

| Dag       | Status                       |
|-----------|------------------------------|
| Maandag   | Gesloten                     |
| Dinsdag   | Beheerd tussen 14.30 - 17.30 |
| Woensdag  | Beheerd tussen 14.00 - 17.00 |
| Donderdag | Beheerd tussen 14.00 - 18.00 |
| Vrijdag   | Onbeheerd                    |
| Zaterdag  | Beheerd tussen 12.00 - 17.00 |
| Zondag    | Onbeheerd                    |

### Speelplek Cruyff Court

Berousestraat 169 (Bos en Lommer)

| Dag       | Status                       |
|-----------|------------------------------|
| Maandag   | Beheerd tussen 14.00 - 17.00 |
| Dinsdag   | Beheerd tussen 14.00 - 18.00 |
| Woensdag  | Beheerd tussen 13.30 - 18.00 |
| Donderdag | Beheerd tussen 13.30 - 16.50 |
| Vrijdag   | Beheerd tussen 12.00 - 17.00 |
| Zaterdag  | Onbeheerd                    |
| Zondag    | Onbeheerd                    |

### Speelplek Robert Scott

Robert Scottplein (Bos en Lommer)

| Dag       | Status                       |
|-----------|------------------------------|
| Maandag   | Onbeheerd                    |
| Dinsdag   | Onbeheerd                    |
| Woensdag  | Beheerd tussen 12.00 - 14.00 |
| Donderdag | Onbeheerd                    |
| Vrijdag   | Beheerd tussen 14.00 - 16.00 |
| Zaterdag  | Onbeheerd                    |
| Zondag    | Onbeheerd                    |

### Speelplek Wachterliedplantsoen

Wachterliedplantsoen 2 (Bos en Lommer)

| Dag       | Status                       |
|-----------|------------------------------|
| Maandag   | Onbeheerd                    |
| Dinsdag   | Onbeheerd                    |
| Woensdag  | Beheerd tussen 15.00 - 17.00 |
| Donderdag | Onbeheerd                    |
| Vrijdag   | Onbeheerd                    |
| Zaterdag  | Onbeheerd                    |
| Zondag    | Onbeheerd                    |

### Bos en Lommer Flexibel

Het aanbod Bos en Lommer Flexibel wordt uitgevoerd door een vaste medewerker van West Beweegt. Op plekken waar veel kinderen zijn wordt sport en spel gegeven.

Hertspiegelplein (Bos en Lommer) / Karel Doormanplein (Bos en Lommer) / Wachterliedplantsoen 2 (Bos en Lommer)

| Dag       | Status            |
|-----------|-------------------|
| Maandag   | 14.00 - 17.00 uur |
| Dinsdag   | 14.00 - 17.00 uur |
| Woensdag  | 17.00 - 20.00 uur |
| Donderdag | 17.00 - 20.00 uur |
| Vrijdag   | 14.00 - 17.00 uur |

### Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij Juriaan Otto via 06 5392 8059 of [j.otto@amsterdam.nl](mailto:j.otto@amsterdam.nl).







Gemeente  
Amsterdam



## Geen geld om te sporten?

Uw dochter wil op judo of uw zoon wil op voetbal, maar u heeft geen idee waar u het geld vandaan moet halen. Misschien kan de gemeente of het Jeugdfonds Sport Amsterdam helpen! Zij betalen de contributie en/of sportattributen tot een maximum van € 300,- per kind, per cursusjaar.

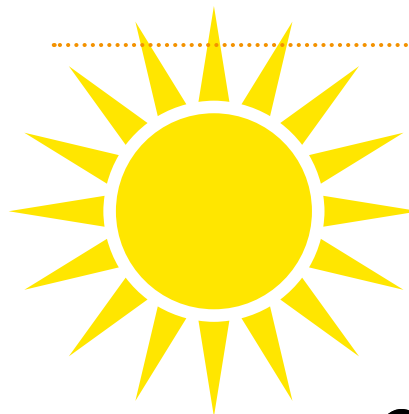
Alle kinderen moeten kunnen sporten. Als er thuis weinig geld is, kan de gemeente of het Jeugdfonds Sport het abonnement bij de sportclub (mee)betalen.

Bekijk voor meer informatie en de spelregels:

- [amsterdam.nl/stadspas/sv-jeugd](http://amsterdam.nl/stadspas/sv-jeugd)
- [jeugdfondssportencultuur.nl/amsterdam-sport](http://jeugdfondssportencultuur.nl/amsterdam-sport)

Kinderen

## Vakantieactiviteiten 2019



West Beweegt organiseert elke woensdag in de zomervakantie gratis sportieve en uitdagende vakantieactiviteiten. Deze vakantieactiviteiten zijn speciaal voor kinderen uit West die niet op vakantie gaan. Ga jij de uitdaging met ons aan?

We hebben weer veel leuke, vernieuwende activiteiten. Kinderen van 8 tot en met 14 jaar kunnen hieraan meedoen. We vertrekken met de bus vanuit Bos en Lommer en De Baarsjes. De vakantieactiviteiten zijn gratis, aanmelden is verplicht. Het aanmelden verloopt via een inschrijfformulier.

Houd voor meer informatie en het inschrijfformulier de Facebookpagina van West Beweegt in de gaten. Bij vragen kun je contact opnemen met Romena Daniels via **06 2252 4985** of [r.daniels@amsterdam.nl](mailto:r.daniels@amsterdam.nl).



Gemeente  
Amsterdam



## Wil jij 'Jongeren Sport Coach' worden?

Woon jij in stadsdeel West en ben jij tussen de 16 en 23 jaar oud? Vind jij het leuk om te sporten en mensen in beweging te krijgen? Lijkt het jou een uitdaging om een jaar lang door medewerkers van West Beweegt opgeleid en klaargestoomd te worden tot 'Sport Coach'? Meld je dan nu aan bij ons!

Bekijk voor meer informatie:  
[www.amsterdam.nl/jongerensportcoach](http://www.amsterdam.nl/jongerensportcoach)

In samenwerking met:



[instagram.com/westbeweegt](https://www.instagram.com/westbeweegt) | [facebook.com/westbeweegt](https://www.facebook.com/westbeweegt)

# Jongeren

## Sport in de wijk

Alle sport in de wijk-activiteiten zijn gratis en vrij toegankelijk, je hoeft je niet van tevoren aan te melden. De activiteiten starten in de week van maandag 8 oktober 2018 en eindigen in de week van maandag 8 juli 2019. Op feestdagen gaan de activiteiten niet door.

| Activiteit                | Locatie                              | Datum  | Doelgroep    |
|---------------------------|--------------------------------------|--|--------------|
| 3 tegen 3                 | Multatulischool                      | Maandag 17.00 - 18.30 uur                        | 15 - 18 jaar |
| Meidenvoetbal             | Narcis-Queridoschool                 | Maandag 17.00 - 18.30 uur                        | 15 - 18 jaar |
| Sport en Spel             | Joop Westerweelschool                | Dinsdag 18.30 - 20.00 uur                        | 13 - 15 jaar |
| Meidenvoetbal             | Speelplek Wiltzangh/<br>Cruyff Court | Woensdag 15.00 - 16.30 uur                       | 8 - 15 jaar  |
| Avondvoetbal<br>5 tegen 5 | Speelplek Wiltzangh/<br>Cruyff Court | Woensdag 17.00 - 20.00 uur<br>(8 mei t/m 5 juni) | 13 - 18 jaar |
| 3 tegen 3                 | Karel Doormanplein                   | Donderdag 17.00 - 18.30 uur                      | 13 - 15 jaar |
| Zaalvoetbal               | Sporthal Laan van Spartaan           | Donderdag 17.30 - 19.00 uur                      | 15 - 18 jaar |
| 3 tegen 3                 | Buurtcentrum De Tagerijn             | Donderdag 19.15 - 21.15 uur                      | 16 - 21 jaar |



## Wil jij 5x5 voetbalkampioen van West worden?

Ben jij tussen de 13 en 21 jaar? Meld je dan met je team aan voor het West Kampioenschap Voetbal!



Van 11 juni tot en met 3 juli zijn de voorrondes. Winnende teams gaan door naar de finale op 10 en 11 juli. Teams kunnen door fair-play extra punten verdienen.

| Westerpark        |                      |                   |                 |              |
|-------------------|----------------------|-------------------|-----------------|--------------|
| Dinsdag 11 juni   | Zaandammerplein      | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Dinsdag 11 juni   | Zaandammerplein      | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |
| Donderdag 13 juni | Zaandammerplein      | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Donderdag 13 juni | Zaandammerplein      | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |
| Vrijdag 14 juni   | Van Beuningenplein   | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Vrijdag 14 juni   | Van Beuningenplein   | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |
| De Baarsjes       |                      |                   |                 |              |
| Maandag 17 juni   | Columbusplein        | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Maandag 17 juni   | Columbusplein        | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |
| Dinsdag 18 juni   | Balboaplein          | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Donderdag 20 juni | Balboaplein          | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Donderdag 20 juni | Balboaplein          | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |
| Bos en Lommer     |                      |                   |                 |              |
| Maandag 24 juni   | Hertspiegelplein     | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Maandag 24 juni   | Hertspiegelplein     | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |
| Dinsdag 25 juni   | Robert Scottplein    | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde (4x4) | 13 - 15 jaar |
| Dinsdag 25 juni   | Robert Scottplein    | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde (4x4) | 16 - 21 jaar |
| Donderdag 27 juni | Karel Doormanplein   | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde (4x4) | 13 - 15 jaar |
| Donderdag 27 juni | Karel Doormanplein   | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde (4x4) | 16 - 21 jaar |
| Vrijdag 28 juni   | Wachterliedplantsoen | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Vrijdag 28 juni   | Wachterliedplantsoen | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |
| Oud-West          |                      |                   |                 |              |
| Woensdag 3 juli   | Cremerplein          | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde       | 13 - 15 jaar |
| Woensdag 3 juli   | Cremerplein          | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde       | 16 - 21 jaar |

| Finale            |                            |                   |        |              |
|-------------------|----------------------------|-------------------|--------|--------------|
| Woensdag 10 juli  | Cruyff Court Bos en Lommer | 19.00 - 21.00 uur | Finale | 13 - 15 jaar |
| Donderdag 11 juli | Cruyff Court Bos en Lommer | 19.00 - 21.00 uur | Finale | 16 - 21 jaar |



## Word jij meidenvoetbal kampioen van West?

Ben jij tussen de 13 en 21 jaar? Meld je dan met je team aan voor het West Kampioenschap Meidenvoetbal!



Van 12 juni tot en met 5 juli zijn de voorrondes. Winnende teams gaan door naar de finale op 12 juli. Teams kunnen door fair-play extra punten verdienen.

| Westerpark       |                    |                   |           |              |
|------------------|--------------------|-------------------|-----------|--------------|
| Woensdag 12 juni | Van Beuningenplein | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde | 13 - 15 jaar |
| Woensdag 12 juni | Van Beuningenplein | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde | 16 - 21 jaar |
| De Baarsjes      |                    |                   |           |              |
| Vrijdag 21 juni  | Columbusplein      | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde | 13 - 15 jaar |
| Vrijdag 21 juni  | Columbusplein      | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde | 16 - 21 jaar |
| Bos en Lommer    |                    |                   |           |              |
| Woensdag 26 juni | Cruyff Court       | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde | 13 - 15 jaar |
| Woensdag 26 juni | Cruyff Court       | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde | 16 - 21 jaar |
| Oud-West         |                    |                   |           |              |
| Vrijdag 5 juli   | Cremerplein        | 17.00 - 18.30 uur | Voorronde | 13 - 15 jaar |
| Vrijdag 5 juli   | Cremerplein        | 18.30 - 20.00 uur | Voorronde | 16 - 21 jaar |

| Finale          |                            |                   |        |              |
|-----------------|----------------------------|-------------------|--------|--------------|
| Vrijdag 12 juli | Cruyff Court Bos en Lommer | 19.00 - 21.00 uur | Finale | 13 - 21 jaar |



### Aanmelden

Meld je team van maximaal 7 personen vóór vrijdag 7 juni aan via [sport.sdw@amsterdam.nl](mailto:sport.sdw@amsterdam.nl) of via WhatsApp 06 3829 6547

[facebook.com/westbeweegt](https://facebook.com/westbeweegt)

[westbeweegt](https://www.instagram.com/westbeweegt)

[westbeweegt](https://www.snapchat.com/add/westbeweegt)



**Wilt u sporten, maar loopt u tegen drempels om dat te doen aan? Probeer dan eens de volgende activiteiten/organisaties. Zij zijn er speciaal om u te helpen (weer) te gaan sporten, op een manier die voor iedereen toegankelijk is.**

## Fit in West

Fit in West bestaat uit verschillende professionals uit de zorg (fysiotherapeuten, psychologen en diëtisten). Zij bieden begeleiding bij het in beweging komen en blijven. Fit in West heeft verschillende programma's om mensen het plezier in bewegen (terug) te laten vinden. Bekijk voor meer informatie: [www.fitinwest.nl](http://www.fitinwest.nl)

## Health Tour

Fit in West heeft een beweegprogramma voor mensen met overgewicht. Met dit 12 weken programma willen we mensen uit de wijk met overgewicht weer in beweging laten komen. Op de manier die bij hun past. Onder begeleiding van een sportcoach wordt er 2 keer per week getraind. Tijdens de intake wordt besproken wat de deelnemer kan op het gebied van bewegen en welke vorm van sport men leuk vindt om te doen. We gaan met de groep langs bij de diverse beweegaanbieders in de wijk.

### Contact Fit in West

#### De Baarsjes/Oud West

Core-Active (Maartje  
Kuijpers/Sophie Janssens)  
Baarsjesweg 289hs  
020 68 344 36  
debaarsjes-oudwest@  
fitinwest.nl

#### Bos en Lommer

Equilibrio (Inge Cantatore)  
Hoofdweg 572  
06 2055 4849  
bosenlommer@fitinwest.nl

#### Westerpark

Miou Notermans  
06 3700 5887  
westerpark@fitinwest.nl

Weet u niet goed hoe u moet starten met het veranderen van uw leefstijl? Doe dan mee met de Health Tour Overgewicht. Om deel te kunnen nemen heeft u een BMI van boven de 25 en een gezonde motivatie nodig. De kosten van de Health Tour bedragen € 60,- (dat is maar € 2,30 per keer). Mensen met een Stadspas betalen € 30,-. Voor gratis deelname kun u de coupon van de website printen ([www.fitinwest.nl](http://www.fitinwest.nl)). Bent u niet in de mogelijkheid om de coupon te printen? U kunt contact opnemen met de coördinator van uw wijk. Bekijk voor meer informatie en het berekenen van je BMI: [www.healthtouramsterdam.nl](http://www.healthtouramsterdam.nl)

## Activiteiten

### De Baarsjes

#### Bootcamp

De Tagerijn, Balboastraat 18  
Woensdag 10.30 - 11.45 uur  
Vrijdag 11.00 - 12.00 uur  
Kosten: € 1,- per keer  
Bel voor meer informatie  
Benito Brandon op: 06 5125 5519

### Wandelgroep Fit in West

Baarsjesweg 289, 1058 AG Amsterdam  
Donderdag 18.30 - 19.30 uur  
Bel voor meer informatie  
Joanie Catsburg op: 020 68 344 36

### Westerpark

#### Bootcamp light (lichte conditietraining)

In het Westerpark (verzamelen  
bij de bakkerswinkel)  
Woensdag 19.00 - 20.00 uur  
Zaterdag 8.30 - 9.30 uur  
Kosten: € 5,- per keer  
Bel voor meer informatie  
Miou Notermans op: 06 3700 5887



## Activiteiten voor vrouwen

### Zwemlessen voor en door vrouwen

Voor vrouwen die moeite hebben om in beweging te komen organiseren drie vrouwelijke vrijwilligers elke zondag zwemlessen van 16.00 tot 17.00 uur in Sportplaza Mercator (Jan van Galenstraat 315). De zwemlessen worden in een besloten omgeving gegeven.

Voor meer informatie kunt u terecht bij **Fatiha (06 21 39 44 14)**, **Fatima (06 87 68 17 00)** of **Khadija (06 86 17 38 82)**

### Conditie/gym alleen voor vrouwen

Elke dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Speelplek De Boom, Wiltzanghlaan 42

Bel voor meer informatie  
Miou Notermans op: **06 3700 5887**

### Conditietraining alleen voor vrouwen

Elke maandag 9.30 - 10.30 uur en  
donderdag 9.00 - 10.00 uur  
Jan van Riebeekstraat 11-13  
(basisschool Al Maes/As Siddieq)

Bel voor meer informatie  
Miou Notermans op: **06 3700 5887**

### Conditietraining alleen voor vrouwen

Elke maandag 12.00 - 13.00 uur  
(GoldenSports) en  
donderdag 13.00 - 14.00 uur

Van Mansveltschool  
Karel Doormanstraat 125

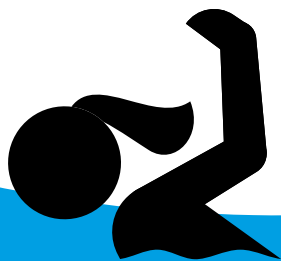
Bel voor meer informatie  
Miou Notermans op: **06 3700 5887**

### Beweegtrainingen in West

Leefup verzorgt in De Baarsjes en in Bos en Lommer laagdrempelige beweeg- en valpreventietrainingen voor migrantenvrouwen en voor senioren met en zonder uitdagingen.

Bekijk voor meer informatie over deze trainingen de website:  
**www.leefup.nl**

Wilt u aan één van de activiteiten deelnemen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Leefup via **06 1070 9286** of **info@leefup.nl**



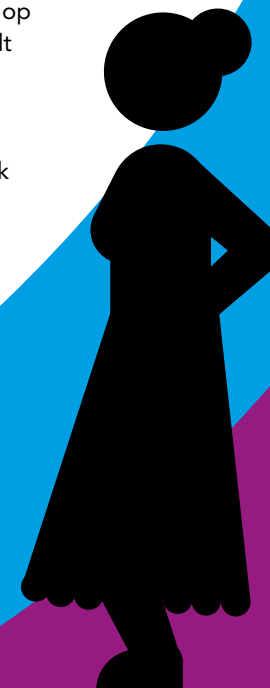
## Tour 66

Het is veelvuldig in het nieuws: bewegen is belangrijk. Natuurlijk gaat dit voor iedereen op, maar zeker voor de 65-plusser. Er is aangetoond dat wanneer u als 65-plusser blijft bewegen, dit de kwaliteit van het leven vergroot. Iedereen moet de mogelijkheid hebben om te kunnen sporten. Ook als u ouder wordt, of als bewegen u minder makkelijk af gaat. In stadsdeel West zijn er verschillende sportmogelijkheden. Wilt u wel meer aan beweging doen, maar weet u niet wat verstandig is en waar u moet beginnen? Tour 66 biedt uitkomst.

### Voor wie?

De Tour 66 is bedoeld voor de 65-plusser die moeite heeft om in beweging te komen. Heeft u bijvoorbeeld overgewicht, COPD, hartklachten, oncologische klachten, voelt u zich eenzaam of heeft u op één of andere manier een belemmering om in beweging te komen? Bij ons bent u van harte welkom. Tijdens de intake wordt besproken wat u als deelnemer kan en wat u leuk vindt op het gebied van bewegen.

Tour 66 is een programma van Fit in West. De focus ligt op wat je kan qua bewegen, zodat het een onderdeel wordt van je leefstijl. De buurt waar je woont is belangrijk, de sportaanbieders die jij interessant vindt in je eigen wijk worden als activiteit meegenomen in het programma. Tour 66 werkt samen met beweegaanbieders waar u ook rechtstreeks naartoe kunt.



## Wat kun je verwachten?

- Intakegesprek van 30 minuten.
- 12 weken lang sporten (1x per week) onder begeleiding van een sportcoach en/of fysiotherapeut.
- Groepsvoorlichting naar de wens van de groep op het gebied van thema's zoals valpreventie, voeding, eenzaamheid.
- U gaat met de fysiotherapeut en/of sportcoach op bezoek bij verschillende beweegaanbieders in de wijk.
- Eigen bijdrage: € 30,-. De overige kosten worden betaald door stadsdeel West, afdeling Sport. Bent u in het bezit van een Stadspas met een groene stip? Dan betaalt u € 20,-. Te betalen bij intake.
- Voor gratis deelname kunt u de coupon van de website printen ([www.fitinwest.nl](http://www.fitinwest.nl)). Bent u niet in de mogelijkheid om de coupon te printen? U kunt contact opnemen met de coördinator van uw wijk.

## Contact

### De Baarsjes/Oud West

Core-Active (Maartje Kuijpens/  
Sophie Janssens)  
Baarsjesweg 289hs  
020-6834436  
baarsjes-oudwest@fitinwest.nl

### Westerpark

Miou Notermans  
06-37005887  
westerpark@fitinwest.nl

### Bos en Lommer

Equilibrio (Inge Cantatore)  
Hoofdweg 572  
06-20554849  
bosenlommer@fitinwest.nl

## MBVO

Meer Bewegen Voor Ouderen biedt verschillende beweegactiviteiten (wandelen, yoga, dans, conditietraining) aan op verschillende plekken in heel stadsdeel West. Dit wordt altijd onder begeleiding van professionals aangeboden.

**T** 020 - 886 1070

**E** mbvo\_amsterdam@hotmail.com

**W** [www.mbvo-amsterdam.nl](http://www.mbvo-amsterdam.nl)

## GoldenSports

GoldenSports is een unieke manier om mensen van 55+ door sport en beweging actief en betrokken te houden. Het doel van GoldenSports is dat alle mensen van 55+ in hun eigen buurt mee kunnen doen.

### GoldenSports Bos en Lommer (buiten)

#### Senioren 55+

Elke woensdag 10.30 - 11.30 uur  
(het hele jaar door, ook in de winter)

Erasmuspark (verzamelen bij Terrasmus)

**Kosten: € 3,- per keer**  
**(Stadspas: € 1,-)**

### GoldenSports Westerpark (buiten)

#### Senioren 55+

Elke dinsdag en donderdag  
10.30 - 11.30 uur

Kunstgrasveld naast Sporting West of  
tennisveld Westerpark (verzamelen bij  
het gebouw van de tennisbanen)

**Kosten: € 4,- per keer**  
**(Stadspas: € 1,-)**

### Aanmelden:

[info@goldensports.nl](mailto:info@goldensports.nl)

**06 1428 3480**

of kom langs.

Bekijk voor meer informatie de website  
van GoldenSports: [www.goldensports.nl](http://www.goldensports.nl)

### GoldenSports Bos en Lommer (binnen)

#### Alleen vrouwen 55+

Elke maandag 12.00 - 13.00 uur

Van Mansveltschool,  
Karel Doormanstraat 125

**Kosten: € 1,- per keer**  
**(Stadspas: gratis)**

### GoldenSports Oud-West (buiten)

#### Senioren 55+

Elke donderdagochtend  
11.00 - 12.00 uur

Ten Kateplein  
(verzamelen bij buurthuis  
De Klinker, Borgerstraat 45)

**Kosten: € 3,50 per keer**  
**(Stadspas: € 1,- per keer)**

## Beweegtrainingen in West

Leefup verzorgt in De Baarsjes en in Bos en Lommer laagdrempelige beweeg- en valpreventietrainingen voor migrantenvrouwen en voor senioren met en zonder uitdagingen. Bekijk voor meer informatie over deze trainingen de website: [www.leefup.nl](http://www.leefup.nl). Wilt u aan één van de activiteiten deelnemen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Leefup via **06 1070 9286** of [info@leefup.nl](mailto:info@leefup.nl).

## Dance Connects

Moderne Dans voor iedereen van 60 jaar en ouder is bij Dance Connects meer dan alleen bewegen. Wekelijks gezamenlijk dansen geeft een goed gevoel en zorgt voor een positieve connectie met de samenleving. Met of zonder ervaring, met of zonder fysieke beperking, iedereen kan meedoen. Bekijk voor meer informatie de website van Dance Connects: [www.danceconnects.nl](http://www.danceconnects.nl).

Elke woensdag 10.30 - 12.00 uur  
en vrijdag 9.30 - 12.30 uur  
Locatie: Meneer de Wit (De Baarsjes),  
Baarsjesweg 202  
**T** 06 - 1916 4926  
**E** [info@danceconnects.nl](mailto:info@danceconnects.nl)



# Aangepast

## Sportloket Reade

Het Sportloket helpt u bij het vinden van een passende sportactiviteit in uw eigen woonomgeving en bij het behouden van een actieve leefstijl. Op basis van uw wensen en mogelijkheden krijgt u een advies op maat en wordt u actief ondersteund en begeleid. In het eerste jaar neemt een sporttherapeut verschillende malen contact met u op voor het geven van vervolgadvisen en het beantwoorden van al uw vragen. Dit zogenaamde counselingtraject helpt u bij het behouden van de ingezette actieve leefstijl.

Dr. Jan van Breemenstraat 2, 1056 AB Amsterdam

**T** 020 242 1980 (9.00 – 12.00 uur)

**E** sportloket@reade.nl

**W** [reade.nl/behandelaanbod/aangepast-sporten/sportloket/](http://reade.nl/behandelaanbod/aangepast-sporten/sportloket/)

## Uniek Sporten

Heeft u de gratis app 'Uniek Sporten' al op uw telefoon? Met deze app ziet u heel makkelijk waar u in de buurt kunt sporten en bewegen. Het is voornamelijk bedoeld voor mensen met een handicap. Uniek Sporten is van mening dat een handicap geen belemmering hoeft te zijn om te sporten of bewegen. Bekijk de website en download de gratis app van Uniek Sporten voor meer informatie en voor het overzicht van sport- en beweegactiviteiten bij u in de buurt: [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl).

## Aangepast sporten in West

Heeft u vragen over aangepast sporten in stadsdeel West?

U kunt terecht bij Astrid Alberts-de Vries via 06 1401 6191

en [astrid.alberts@amsterdam.nl](mailto:astrid.alberts@amsterdam.nl).

Bekijk voor meer informatie over aangepast sporten de website van de gemeente Amsterdam:

[www.amsterdam.nl/sport/sportactiviteiten/aangepast-sporten](http://www.amsterdam.nl/sport/sportactiviteiten/aangepast-sporten)



# Social

## Social media

Het hele jaar door organiseert West Beweegt verschillende activiteiten. Benieuwd naar wat wij organiseren? Volg ons op sociale media en blijf op de hoogte!



[facebook.com/westbeweegt](https://facebook.com/westbeweegt)



[instagram.com/westbeweegt](https://instagram.com/westbeweegt)



[amsterdam.nl/sport](http://amsterdam.nl/sport)



### Nieuwsbrief

Schrijf u in voor de nieuwsbrief en ontvang wekelijks nieuws over de stad en uw buurt.

[amsterdam.nl/actueel/nieuwsbrief/inschrijven](http://amsterdam.nl/actueel/nieuwsbrief/inschrijven)

# WEST BEWEEGT

# Contact

---

## Kinderen

Edinho Lith (Bos en Lommer)

T 06 2218 7799

E e.lith@amsterdam.nl

Marlon Heije (De Baarsjes)

T 06 2255 6823

E m.heije@amsterdam.nl

Ron Bushoff (Westerpark)

T 06 1401 6194

E r.bushoff@amsterdam.nl

---

## Jongeren

Joenoës Brian

T 06 5124 2437

E b.joenoës@amsterdam.nl

---

## Senioren/aangepast sporten

Astrid Alberts-de Vries

T 06 1401 6191

E astrid.alberts@amsterdam.nl

---

## Volwassenen/speelplekken

Juriaan Otto

T 06 5392 8059

E j.otto@amsterdam.nl

---

## Evenementen/vakantieactiviteiten

Romena Daniels

T 06 2252 4985

E r.daniels@amsterdam.nl

---

## Buurtmanager Zo blijven wij gezond

Brigit Boon-Eckmann

T 06 2293 7427

E b.eckmann@amsterdam.nl

---

Voor algemene vragen over sporten en bewegen in West kunt u terecht bij de afdeling Sport van stadsdeel West.

T 020 253 1400

E sport.sdw@amsterdam.nl



WEST  
BEWEEGT