



Gemeente  
Amsterdam



West  
Beweeegt

Voor alle  
leeftijden

Programma  
2019 - 2020

# Beste sporter,

Sporten en bewegen is erg belangrijk. Het is niet alleen leuk en gezond, maar het draagt ook bij aan de persoonlijke en motorische ontwikkeling. Zo leert jong en oud door sport onder andere nieuwe mensen kennen, samenwerken en omgaan met winst en verlies.

Stadsdeel West vindt het erg belangrijk dat iedereen kan sporten en bewegen in een veilige omgeving, waarbij iedereen zichzelf kan zijn en plezier kan hebben bij het samen actief 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



### Naschoolse sportactiviteiten

West Beweegt organiseert verschillende leuke naschoolse sportactiviteiten op de basisscholen in stadsdeel West. De activiteiten van West Beweegt zijn de ultieme manier om op een leuke en gezellige manier kennis te maken met sport en spel. Vergeet niet uw kind hiervoor in te schrijven.

#### Periodes

- Blok 1 van week 40 (maandag 30 september 2019) tot en met week 50 (maandag 9 december 2019) Uiterste inschrijfdatum: 13 september 2019
- Blok 2 van week 5 (maandag 27 januari 2020) tot en met week 15 (maandag 6 april 2020) Uiterste inschrijfdatum: 17 januari 2020

Op de website [naschoolseactiviteiten.amsterdam](http://naschoolseactiviteiten.amsterdam) staat een overzicht van allerlei leuke sportactiviteiten voor uw kind, van judo tot turnen en van kickboksen tot aan korfbal.

## 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? Ziet u de vlag van West Beweegt? Dan is er een speelplekleider aanwezig. Vooraf inschrijven voor de activiteiten is niet nodig en alle activiteiten op de speelplekken zijn gratis.

### 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).

#### Speelplek Wiltzangh/ Cruyff Court

Bercesestraat 169  
(Bos en Lommer)

#### Speelplek Wachterliedplantsoen

Wachterliedplantsoen  
(Bos en Lommer)

#### Speelplek Plan West

Van Speijkstraat 65A  
(De Baarsjes)

#### Speelplek Mercator

Orteliuspad 1A  
(De Baarsjes)

#### Speelplek Columbus

Columbusplein 252  
(De Baarsjes)

#### Speelplek De Boom

Wiltzanghlaan 42  
(Bos en Lommer)

#### Speelplek Hertspiegheplein

Hertspiegheplein  
(Bos en Lommer)

#### Speelplek Karel Doormanplein

Karel Doormanplein  
(Bos en Lommer)

#### Speelplek De Meidoorn

Chasséstraat 59  
(De Baarsjes)

#### Speelplek Balboaplein

Balboaplein  
(De Baarsjes)



#### Speelplek De Gibraltar (Bos en Lommer)

Verstopt achter een grote rode muur aan de Haarlemmerweg 645A ligt een pareltje. Speeltuinen De Gibraltar is een ontmoetingsplek voor kinderen, ouders en buurtbewoners. Een plek om aan de drukte van de stad te ontsnappen. Naast spelen kunnen bezoekers gebruik maken van de Koffie & Thee salon waar de gastvrouwen u graag voorzien van (h)eerlijke producten. Kijk voor meer informatie op [degibraltar.nl](http://degibraltar.nl).



## 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?**

## Nationale Sportweek 2019

Tijdens de Nationale Sportweek organiseert West Beweegt activiteiten om diverse sporten te promoten. Zo is er onder andere meidenvoetbal, judo, kickboksen, freerunning en turnen. Deze activiteiten zijn speciaal voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar oud en zijn gratis. Van tevoren aanmelden is niet verplicht.

- Dinsdag 24 september 15.00 - 17.00 uur  
Speelplek Wiltzangh/Cruyff Court (Berceusestraat 169)
- Woensdag 25 september 12.30 - 14.30 uur  
Karel Doormanplein
- Vrijdag 27 september 14.15 - 17.00 uur  
Columbusplein



## Evenementen

Activiteit	Datum en tijd	Doelgroep
<b>Sport- en Funtoer</b> Blauw-Withal Joos Bankersweg 18A	Maandag 21 tot en met donderdag 24 oktober 2019 (ma t/m woe: 13.00 - 17.00 uur, do: 13.00 - 16.00 uur)	4 - 15 jaar
<b>Halloween</b> Speelplek Plan West Van Speijkstraat 65A	In de week van maandag 28 oktober (exacte datum is nog niet bekend)	4 - 12 jaar

### Schoolvakanties

In alle schoolvakanties worden vakantieactiviteiten georganiseerd. Zowel voor kinderen als voor jongeren. Houd de Facebook- en Instagrampagina van West Beweegt in de gaten voor meer informatie.



## Dansen is niet alleen heel gezond, je wordt er ook heel vrolijk van!

Dansen, muziek maken of toneelspelen, dat wil toch ieder kind! Helaas is dat niet voor alle kinderen mogelijk, omdat hun ouders hier niet genoeg geld voor hebben. Het Jongerencultuurfonds betaalt dan het lesgeld. Het Jongerencultuurfonds Amsterdam vergoedt maximaal € 450,- per kind voor een culturele activiteit naar keuze.

De voorwaarden zijn:

- uw kind woont in Amsterdam
- uw kind is tussen de 2 en 18 jaar
- uw kind heeft een StadsPas of u bent financieel niet in staat het lesgeld te betalen

Aanvragen kan bij een tussenpersoon: bijvoorbeeld de juf of meester van school, ouder- en kindadviseur, maatschappelijk werker enz.

Voor meer informatie: bel 06 83799753  
of mail naar: [info@jongerencultuurfonds.nl](mailto:info@jongerencultuurfonds.nl)  
[www.jongerencultuurfonds.nl](http://www.jongerencultuurfonds.nl)





Gemeente  
Amsterdam



## Wil je ook sporten?

De gemeente betaalt mee.  
Kies een sportclub!



[www.amsterdam.nl/sv-jeugd](http://www.amsterdam.nl/sv-jeugd)

# Wij betalen mee aan jouw sportabonnement!

Wil jij voetballen, tennissen, basketballen, judoën, turnen, fitnessen of iets anders doen? Je kunt je (met je Stadspas) zelf aanmelden bij een sportclub.



### De spelregels

- Je hebt een geldige Stadspas of er is thuis te weinig geld voor het betalen van sport.
- Je bent nog geen 18 jaar.
- De gemeente betaalt de jaarcontributie tot maximaal €300,-.
- Via deze regeling kun je lid worden van 1 sportclub per schooljaar.

Als je voldoet aan deze spelregels, kun je een jaar lang sporten.

Kijk op [www.amsterdam.nl/sv-jeugd](http://www.amsterdam.nl/sv-jeugd)

*Let goed op de voorwaarden van deze actie.*

### Vragen?

Bel naar: 020 252 6000 (tussen 08.30 en 17.00 uur)

Veel  
plezier met  
sporten!



 Gemeente  
Amsterdam



# 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 30 september 2019 en eindigen in de week van maandag 29 juni 2020. Alle activiteiten, behalve 3 tegen 3 op maandag in de Multatulischool, gaan in de schoolvakanties door. 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 (5 tegen 5)	Speelplek Wiltzangh/Cruyff Court	Woensdag 15.00 - 17.00 uur	13-15 jaar
Dans voor meiden	Multatulischool	Woensdag 17.30 - 18.30 uur	13-18 jaar
3 tegen 3	Narcis-Queridoschool	Donderdag 17.00 - 18.30 uur	13-15 jaar
Zelfverdediging voor meiden	Multatulischool	Donderdag 17.00 - 19.00 uur	13-18 jaar
Zaalvoetbal	Sporthal Laan van Spartaan	Donderdag 17.30 - 19.00 uur	15-18 jaar



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:



Geen kind buitenspe



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



## Gemeente Amsterdam

# BEN JIJ OOK GOED BEZIG?

### EET GEZOND

- **Eet op vaste tijden en eet drie maaltijden op een dag: ontbijt, lunch en avondeten.**  
Neem tussen de maaltijden door maximaal 4 gezonde tussendoortjes. Zorg in ieder geval voor maximaal 7 eetmomenten.
- **Eet iedere dag groente en fruit.**  
Maak het jezelf makkelijk en maak je broodje af met wat groente, zoals broodje kaas met tomaat, paprika of komkommer. En zorg bij het avondeten dat de helft van je bord gevuld is met groente, een kwart met bonen/pasta/brood/rijst/aardappelen en een kwart met vis/eieren/vleesvervangers.
- **Groente en fruit zijn de beste tussendoortjes.**  
Zin in een gezond tussendoortje? Ga eens voor een komkommer met hummus dip, handje ongezouten noten, of gedroogd fruit.

### DRINK GEZOND

- **Drink water uit de kraan.**  
Heb je dorst, neem een glas water, neem een bidon mee naar school of zet een kan water op tafel. Lekker met wat munt, citroen of gember.
- **Drink geen energiedrankjes.**  
Behalve al die oppeppers en zuren zitten er ook nog 6 suikerklontjes in een blikje. De energie die je ervan krijgt is echt maar van korte duur.
- **Laat frisdrank zo veel mogelijk staan.**  
In een Fernandes blikje gaan wel 8 suikerklontjes. Maar ook in een pakje appelsap zitten al 4 klontjes.

### BEWEEG VOLDOENDE

- **Beweeg minimaal één uur per dag.**  
Hoe? Loop of fiets elke dag naar school en neem vaker de trap. Dan kom je al gauw aan dat uurtje. En dansen op een muziekje, dat is natuurlijk ook bewegen.

- **Doe aan sport.**  
Kijk in de gymles welke sport je leuk vindt, doe mee met de Topscore sportlessen op school en maak kennis met verschillende sporten. Of ga in de buurt op zoek wat er te doen is. Vraag je gymleraar voor tips.
- **Zit niet langer dan twee uur per dag op je mobiel of tablet of voor de tv of computer.**

**TIP** Spreek met elkaar af hoelang je gaat gamen per dag en schrijf dit op, als reminder. Dat helpt.

### SLAAP GOED

- **Slaap voldoende.**  
Ben je tussen de 13 en 18 jaar? Dan heb je 8 tot 10 uur slaap nodig. Wist je dat, als je gaat slapen, nadat je iets nieuws geleerd hebt, je hersenen de nieuwe kennis beter opslaan?
- **Ga op vaste tijden slapen.**  
Gebruik je bed alleen als slaapplek en slaap in het weekend niet meer dan een uur uit.

- **Geen mobiel, tv of tablet in je slaapkamer.**  
Zet je mobiel één uur voordat je gaat slapen uit. Je hersenen ontspannen niet als je online bent. Het blauwe licht van het scherm remt de aanmaak van het slaapstofje melatonine. Hierdoor kom je moeilijker in slaap en lig je wakker. Help jezelf door je mobiel op 'niet storen' of op vliegmodus te zetten. Nog beter: leg je telefoon niet in of naast je bed.

**TIP** Kun je niet slapen omdat je piekert? Schrijf je gedachten op en zoek overdag naar een oplossing.



### HEB JE VRAGEN?

Ga naar [jouwggd.nl](http://jouwggd.nl). Je kunt daar direct met een professional chatten over allerlei vragen rond gezondheid. Of vraag de schoolverpleegkundige op je school om tips en advies. Kijk ook op [amsterdam.nl/goed bezig](http://amsterdam.nl/goed bezig) voor tips en inspiratie.

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

## Health Tour

De Health Tour is een beweegprogramma voor mensen met overgewicht. Het programma duurt 12 weken. Hiermee willen wij mensen uit de wijk met overgewicht (een BMI van 25 of meer) weer in beweging krijgen. Op de manier die bij hen past. Onder begeleiding van een sportcoach wordt er twee 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. Bekijk voor meer informatie en het berekenen van je BMI: [fitinwest.nl/bmi-berekenen](http://fitinwest.nl/bmi-berekenen).

### **Wat kunt u verwachten?**

- Intakegesprek van 30 minuten
- 12 weken lang twee keer per week sporten onder begeleiding van een sportcoach en/of fysiotherapeut
- 3x groepsvoorlichting door een diëtiste
- 3x groepsvoorlichting door een psycholoog
- U gaat met de fysiotherapeut en/of sportcoach op bezoek bij verschillende beweegaanbieders in de wijk. Eigen bijdrage: € 60,-\*. 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 € 30,-. 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 Fit in West

### **De Baarsjes/Oud West**

Core-Active (Maartje Kuijpers/Sophie Janssens)  
Baarsjesweg 289HS  
020 683 4436  
[debaarsjes-oudwest@fitinwest.nl](mailto:debaarsjes-oudwest@fitinwest.nl)

### **Bos en Lommer**

Equilibrio (Inge Cantatore)  
Hoofdweg 572  
06 2055 4849  
[bosenlommer@fitinwest.nl](mailto:bosenlommer@fitinwest.nl)

### **Westerpark**

Miou Notermans  
06 3700 5887  
[westerpark@fitinwest.nl](mailto:westerpark@fitinwest.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

### 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:  
 06 3750 3029 Miou Notermans op:  
 Volwassenen

### Oud-West

#### Jeu de boules

Zin in een sportactiviteit buiten waarbij  
 gezelligheid ook belangrijk is?  
 Kom jeu-de-boules op de jeu de boules-  
 baan in de Nicolaas Beetsstraat.  
 Deze activiteit wordt begeleid door  
 een sportcoach van Fit in West (afdeling  
 Sport, stadsdeel West). Voor officiële jeu  
 de boules ballen wordt gezorgd. We zien u  
 graag terug op de jeu de boules baan.

**Voor wie** Voor iedereen die het leuk  
 vindt om mee te doen

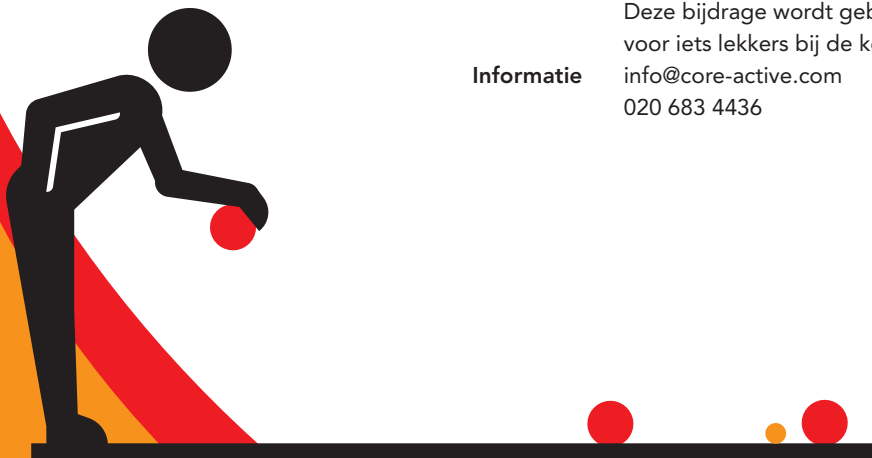
**Periode** Juli, augustus en september  
 2019 (bij succes gaan we in  
 oktober door)

**Dag** Vrijdag

**Tijd** 11.00 - 12.00 uur

**Bijdrage** Wij vragen een kleine  
 bijdrage van € 1,- per keer.  
 Deze bijdrage wordt gebruikt  
 voor iets lekkers bij de koffie.

**Informatie** info@core-active.com  
 020 683 4436



## 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 2139 4414,  
 Fatima 06 8768 1700 of  
 Khadija 06 8617 3882

### Conditie/gym (met muziek) alleen voor vrouwen

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

Bel voor meer informatie  
 Miou Notermans op: 06 3750 3029

### Conditietraining (zonder muziek) 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 3750 3029

### Conditietraining (met muziek) 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 3750 3029



## Tour 66

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

### Wat kunt u 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 Kuijpers/Sophie Janssens)  
Baarsjesweg 289HS  
020 683 4436  
[debaarsjes-oudwest@fitinwest.nl](mailto:debaarsjes-oudwest@fitinwest.nl)

### Westerpark

Miou Notermans  
06 3750 3029  
[westerpark@fitinwest.nl](mailto:westerpark@fitinwest.nl)

### Bos en Lommer

Equilibrio (Inge Cantatore)  
Hoofdweg 572  
06 2055 4849  
[bosenlommer@fitinwest.nl](mailto:bosenlommer@fitinwest.nl)

## MVBO

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](mailto: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 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 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,-)

### 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)

### 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).

## 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)

## SeniorenFit

Het project SeniorenFit In Balans van Leefup verzorgt in De Baarsjes valpreventietrainingen voor senioren. Bekijk voor meer informatie over deze trainingen e website van SeniorenFit: [www.leefup.nl/seniorenfit](http://www.leefup.nl/seniorenfit).

Wilt u deelnemen aan één van de activiteiten of wilt u meer informatie ontvangen? Neem dan contact op met Corinne Kramer via 06 1070 9286 of [info@leefup.nl](mailto:info@leefup.nl).



## Jeu de boules

Zin in een sportactiviteit buiten waarbij gezelligheid ook belangrijk is? Kom jeu-de-boulen op de jeu de boules-baan in de Nicolaas Beetsstraat. Deze activiteit wordt begeleid door een sportcoach van Fit in West (afdeling Sport, stadsdeel West). Voor officiële jeu de boules ballen wordt gezorgd. We zien u graag terug op de jeu de boules baan.

<b>Voor wie</b>	Voor iedereen die het leuk vindt om mee te doen
<b>Periode</b>	Juli, augustus en september 2019 (bij succes gaan we in oktober door)
<b>Dag</b>	Vrijdag
<b>Tijd</b>	11.00 - 12.00 uur
<b>Bijdrage</b>	Wij vragen een kleine bijdrage van € 1,- per keer. Deze bijdrage wordt gebruikt voor iets lekkers bij de koffie.
<b>Informatie</b>	<a href="mailto:info@core-active.com">info@core-active.com</a> 020 683 4436

## Walking Football

West Beweegt start onder begeleiding van een voetbalcoach met lichte voetbaltrainingen. Walking Football is de nieuwe trend! De sport is bijna hetzelfde als normaal voetbal, maar dan met wandelen in plaats van rennen. Buitenspel bestaat niet en een sliding maken is ten strengste verboden. Het gaat vooral om plezier!

<b>Voor wie</b>	Mannen die het moeilijk vinden om weer in beweging te komen.
<b>Dag</b>	Vrijdag (start vrijdag 6 september 2019)
<b>Tijd</b>	15.30 tot 16.30 uur
<b>Waar</b>	Buurtcentrum de Tagerijn, Balboastraat 18
<b>Periode</b>	Bij voldoende aanmeldingen gaan de trainingen het hele jaar door. (behalve in schoolvakanties).
<b>Informatie</b>	<a href="mailto:a.rahmani@combiwel.nl">a.rahmani@combiwel.nl</a>

## 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](mailto: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 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](mailto:e.lith@amsterdam.nl)

Marlon Heije (De Baarsjes)

T 06 2255 6823

E [m.heije@amsterdam.nl](mailto:m.heije@amsterdam.nl)

Ron Bushoff (Westerpark)

T 06 1401 6194

E [r.bushoff@amsterdam.nl](mailto:r.bushoff@amsterdam.nl)

## **Jongeren**

Joenoës Brian

T 06 5124 2437

E [b.joenoës@amsterdam.nl](mailto:b.joenoës@amsterdam.nl)

## **Volwassenen/speelplekken**

Juriaan Otto

T 06 5392 8059

E [j.otto@amsterdam.nl](mailto:j.otto@amsterdam.nl)

## **Senioren/aangepast sporten**

Astrid Alberts-de Vries

T 06 1401 6191

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

## **Evenementen/vakantieactiviteiten**

Romena Daniels

T 06 2252 4985

E [r.daniels@amsterdam.nl](mailto:r.daniels@amsterdam.nl)

## **Buurtmanager Zo blijven wij gezond**

Brigit Boon-Eckmann

T 06 2293 7427

E [b.eckmann@amsterdam.nl](mailto: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](mailto:sport.sdw@amsterdam.nl)

**WEST  
BEWEEGT**