

Geuzenveld en Slotermeer

- **Ouderen in Beweging (55+). Samen bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut.**
Iedere vrijdag van 11.00 - 12.00 uur. Verzamelen bij het Café Plein 40-45, tegenover het Stadsdeelkantoor. Kosten € 2 per deelname (*1^e keer is gratis*)
Vragen? Bel Han van Lente (coördinator): 020-6114419 of Fysiotherapie Couperus (Graziela of Merijn): 020-6118027
- **Gastvrije inloop voor Marokkaanse vrouwen met lichte dementie en/of eenzaamheid en mantelzorgers.** Elkaar ontmoeten en samen bewegen, maar ook ondersteuning voor mantelzorg en informatie.
Elke maandag van 13.00 – 17.00 uur in De Honingraat, Slotermeerlaan 103
Aanmelden is niet nodig, open inloop
- **Seniorengym 65+.**
Elke woensdag van 11.00 – 13.00 uur in De Honingraat, Slotermeerlaan 103
€ 8 per maand. Aanmelden kan via MBVO: 020-8861070.
- **Sieraden en knuffeldieren maken.**
Elke woensdag van 11.30 – 13.30 uur in Honingraat, Slotermeerlaan 103
Aanmelden is niet nodig, open inloop.
- **Tafeltennis voor ouderen.**
Elke donderdag van 11.15 - 13.00 uur in De Honingraat, Slotermeerlaan 103
Aanmelden is niet nodig, open inloop
- **Lunch voor ouderen met een migratieachtergrond**
Elke donderdag van 13.00 - 15.00 uur in de Honingraat, Slotermeerlaan 103
€2,- Aanmelden via WhatsApp of bel: 06-26856297
- **Koffie praattaafel voor ouderen**
Elke vrijdag van 12.00 - 14.00 uur in de Honingraat, Slotermeerlaan 103H
Aanmelden niet nodig, open inloop
- **"t Kleine Café aan de Haven".** Mensen met vergeetachtigheid of dementie en hun mantelzorger kunnen terecht voor een gezellige koffie-ochtend. De vrijwilligers zijn vooraf getraind in de Sociale Benadering.
Elke maandag tussen 10.00 – 13.30 uur bij Buiten, Th.J. Lammerslaan 3
Aanmelden is niet nodig. Meer informatie via info@hotelbuiten.nl
- **Stoelgymnastiek.**
Elke maandag van 13.30 - 14.30 uur in de Schakel, Paul Scholtenstraat 36a
€ 30,- per persoon voor 15 bijeenkomsten. Aanmelden via esan@energiekesenioren.nl of WhatsApp of bel: 06-23005074

- **Het ESAN Ouderenkoor (licht klassiek) o.l.v de dirigent Gijs Raeven.**
Elke woensdag van 13.00 - 14.30 uur in de Schakel, Paul Scholtenstraat 36a
€ 17,- per persoon per maand. Aanmelden via esan@energiekesenioren.nl of WhatsApp of bel: 06-23005074.

- **Koffie inloop.**
Elke dinsdag en donderdag van 10.00 - 12.00 uur in Huiskamer het Honk, Jan de Louterpad 8.
€ 1,- per persoon voor koffie of thee, wilt u met soep en lunch dan totaal € 2,50,-. Aanmelden is niet nodig.

- **Gespreksgroep mensen met beginnende dementie of sterke vergeetachtigheid.**
Wat betekent dat voor uw verdere leven? Praat er met elkaar over onder leiding van Hennie Smit, gespecialiseerd in deze thematiek.
27 juni, 25 juli, 22 augustus, 26 september, 24 oktober, 28 november. In Huiskamer het Honk, Jan de Louterpad 8
Kosten zijn € 1,- per persoon. Aanmelden via esan@energiekesenioren.nl of WhatsApp of bel: 06-23005074

- **Lotgenotengroep van partners met dementie.** Voor partners van mensen met (beginnende) dementie of erge vergeetachtigheid en een hersenaandoening zoals Parkinson.
Elke eerste vrijdag van de maand van 10.00 - 12.00 uur in Huiskamer het Honk, Jan de Louterpad 8.
Aanmelden kan via esan@energiekesenioren.nl of WhatsApp of bel: 06-23005074

- **Ontmoetingsgroep.** Ontmoeting, voorlichting, wandelen en een gezonde maaltijd. Vanwege dementie wordt er in deze groep Arabisch gesproken, maar iedereen is welkom.
Elke dinsdag van 14.00 - 17.00 uur in Doenja, Jan de Louterstraat 13.
Aanmelden en informatie: secretariaat Stichting Mantelzorg en Dementie: 06-43437349.

- **Nordic Walking door ESAN**
Elke vrijdag van 10.00 - 11.00 uur. Verzamelen Sloterpark bij eindhalte tram 7.
Aanmelden is niet nodig.

- Kijk voor een maandelijkse Bingo, Cinema de Vlucht + lunch, Eetclub, Spelletjesmiddag, SingaLong en themabijeenkomsten op www.energiekesenioren.nl

- **Buurtlunch met Sylvia**
Elke woensdag van 11.30 - 13.00 uur in Het PlusPunt, Albardakade 5-7
€2 per persoon. Aanmelden is niet nodig.

- **Koffie Praattafel**
Elke donderdag van 10.30 - 12.00 in het Pluspunt, Albardakade 5-7
Open inloop.

- **Braintraining op de Dansvloer.** Leer stress te verminderen en focus te verbeteren.
Elke dinsdag van 11.00 - 12.00 in het Pluspunt, Albardakade 5-7
Aanmelden kan via Jet van der Laan: jvanderlaan@teamsportservice.nl, of 06 34217470

- **Gym voor Ouderen**
Elke woensdag van 9.30 - 10.15 uur en vrijdag van 12.15 tot 13.00 uur in het Pluspunt, Albardakade 5-7
€6,50 per maand. info@mbvoamsterdam.nl
- **Yin Yoga.** Rustige, laagdrempelige yoga geschikt voor ouderen.
Elke maandag van 14.00 - 15.00 uur en woensdag van 11.00 tot 12.00 uur in het Pluspunt, Albardakade 5-7
€10 voor 4 lessen. Aanmelden of informatie via Louis: fireto07@planet.nl
- **Schilderen – De Laatbloeiers**
Elke vrijdag van 12.30 – 14.30 uur in het Pluspunt, Albardakade 5-7
€5 per maand. Informatie via Hannie: bartdejonge44@hotmail.com

Voor de activiteiten in het Pluspunt kunt u altijd langskomen of bellen naar onze locatie (020 611 20 83)

- **Alzheimer Trefpunt.** Informatie en uitwisseling van ervaring voor mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en hulpverleners.
Elke tweede woensdag van de maand (niet in juli en augustus) van 14.30 - 16.30 uur in De Brug, Aalbersestraat 248A. Kijk op: <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/amsterdam/locatie/alzheimer-trefpunt-amsterdam-nieuw-west>
- **Inloop voor mensen met beginnende dementie**
Elke woensdag en donderdag van 11.00 - 16.00 uur, mee lunchen kan. Aanmelden niet nodig.
De Brug, Aalbersestraat 248A
- Kijk voor het programma van de Brug ook op: <https://www.stgdebrug.nl/activiteiten.html>
- **Danspaleis**
Kijk voor de actuele agenda op: [Het Danspaleis Agenda Amsterdam | Het Danspaleis](#)
- **Markant voor mantelzorgondersteuning**
Kijk voor de actuele agenda van voorlichtingen en trainingen op www.markant.org/agenda