

## Ontmoetingscentrum Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Wilt u meer contact met uw buurtgenoten? Heeft u wat last van uw geheugen? Dan kunt u terecht op de **dagbesteding**. We doen verschillende activiteiten, eten gezamenlijk een vers bereide, warme maaltijd en maken regelmatig een uitstapje.

Wie : (seniore) Buurtbewoners met een hulpvraag

Wanneer: Elke woensdag en vrijdag van 10.00 - 16.00 uur

Bijdrage: Financiering vanuit de WMO/WLZ, geen eigen bijdrage

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Info : Team dagbesteding 06 - 1153 2461

Op verschillende dagen worden **Yoga/Pilates** lessen gegeven door Sandra Gilkes. Een combinatie van Thai Chi, Yoga, Pilates en meditatie aan het einde van de les. Geschikt voor ieder niveau. De les duurt 1 uur.

Wie : 55+ bewoners

Wanneer: Maandagochtend om 09:45 uur en om 11:00 uur

Woensdagavond om 19:30 uur

Donderdagochtend om 9:00 uur- 10:15 uur en om 11:30 uur (alleen voor mannen)

Bijdrage: Vanaf 7,50 euro per les

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Info : Sandra Gilkes 06 - 5012 9581

Op maandagmiddag geeft MBVO docent Sandra Gilkes een **salsa-linedance** les  
Danspassen leren op opzwevend ritme!

Wie : 50+ bewoners

Wanneer: Elke maandagmiddag van 13.30 - 14.30 uur

Bijdrage: 6,50 euro per maand

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Info : Sandra Gilkes 06 - 5012 9581

Regelmatig een **themabingo** spelen. Leuke prijsjes en gezelligheid!

Wie : Alle buurtbewoners

Wanneer: Maandagavond

Tijden : van 19.30 - 21.30 uur

Bijdrage: 6,50 euro per keer

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Info : Jelly Jager 020 - 689 0132

De **MBVO Fitgym** door docent Sandra Gilkes. Verschillende trainingen (kracht, uithoudingsvermogen en balance) obv muziek en veel lol!

Wie : 55+

Wanneer: Dinsdagochtend om 9, 10 en 11 uur

Bijdrage: 6,50 euro per maand

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Info : Sandra Gilkes 06 - 50129 581

De **leesgroep** Olympisch Kwartier leest samen een boek in de **OBA Laan der Hesperiden**. Vindt u het leuk om voor te lezen of om te luisteren? Doe dan mee! We lezen over actuele onderwerpen en organiseren ook lunches rondom de boekenweek.

Wie : Alle buurtbewoners

Wanneer: Elke dinsdagochtend 10.30 - 11.30 uur

Bijdrage: Deelname is kosteloos

Waar : In de **OBA Laan der Hesperiden**

Info: : Loop gerust binnen op dinsdag

**Parkinson Café** Amsterdam houdt maandelijkse bijeenkomsten met interessante sprekers over actuele onderwerpen. In het tweede deel van de bijeenkomst is er ruimte voor lotgenotencontact.

Wie : Parkinsonpatiënten en hun mantelzorgers

Wanneer: Elke derde dinsdag van de maand van 13.30 - 15.30 uur

Bijdrage: Een drankje tegen een schappelijke prijs. Koffie/thee gesponsord door de  
Parkinsonvereniging

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Info : [info@parkinsoncafeamsterdam.nl](mailto:info@parkinsoncafeamsterdam.nl)

Wilt u uw kennis delen over parkinson, medicijnen of goede behandelaars? Of hebt u een uurtje over om mee te helpen? Laat het ons weten. Alle hulp, groot en klein, is welkom. Stuur een mailtje naar bovenstaand emailadres.

**Samen schilderen.** Je hoeft geen talent te hebben maar wél plezier in het schilderen!

Wie : Alle buurtbewoners

Wanneer: Donderdagavond 20.00 tot 22.00 uur

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Bijdrage: Reeks van 5 bijeenkomsten 17,50 euro

Info : [lcorlu@cordaan.nl](mailto:lcorlu@cordaan.nl)

Silverscreen de **filmclub** op de hoek vertoont mooie films!

Heerlijk lachen om Britse humor? Of een traantje wegpinken bij een ontroerende film? Er is een gevarieerd aanbod.

Wie : Alle buurtbewoners

Wanneer: Elke tweede donderdag van de maand van 13.30 - 16.30 uur

Bijdrage: 6,00 euro inclusief een lekker drankje

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Info : [silverscreenzuid@gmail.com](mailto:silverscreenzuid@gmail.com)

Hé filmfanaat, kom je ons helpen met goede films uit te zoeken of drankjes mixen? Laat het ons weten op bovenstaand emailadres.

Maandelijkse Vrijmibo, een drankje, een klein hapje, thema, muziek, dansen. Leer je buurtgenoten kennen!

Wie : Alle buurtbewoners

Wanneer: Eerste vrijdag van de maand van 17.00 - 19.30 uur

Waar : Olympisch Kwartier, Amstelveenseweg 308

Bijdrage: Drankje tegen een schappelijke prijs

Info : Loop eens binnen en maak kennis!

Leuk om een keer een bardienst te draaien en je buurtgenoten te ontmoeten? Laat het ons weten!

In het weekenden zijn er regelmatig activiteiten o.m. muzikale salons, poëziemiddagen. Hou de borden in de gaten aan de Amstelveenseweg 308!