

# Nieuwsbrief Aalsmeer

Editie 2, 2024

## HEB JIJ EEN LEUK IDEE VOOR JE BUURT?



Het is weer heerlijk om buiten te zijn en elkaar daar te ontmoeten! Ideaal om iets leuks te organiseren voor je buurt. Heb jij een leuk idee, waarbij het je bedoeling is om je buren te ontmoeten, elkaar (beter) te leren kennen en samen leuke dingen te doen?

Dan kan de buurtverbinder je helpen om dit te realiseren! Door mee te denken, maar ook door middel van een financiële bijdrage uit het BuurtinitiatievenBudget, een budget voor bewoners die het initiatief nemen om een activiteit te organiseren. Participe beheert dit budget namens de Gemeente Aalsmeer. Een buurtinitiatief is een activiteit **voor én door** bewoners;

- waardoor nieuwe -liefst duurzame- contacten in de buurt worden gelegd;
- die de buurt iets extra's brengt;
- door samenwerking wordt gerealiseerd.

### Voorbeelden van buurtinitiatieven

Initiatieven die in de afgelopen tijd mede mogelijk zijn gemaakt dankzij een bijdrage uit het BuurtinitiatievenBudget zijn bijvoorbeeld: de Rommelroute Hornmeer, het Divali lichtjesfeest, een theatervoorstelling in het Pools, een speelgoedruilbeurs, een straatbingo, een kerstactie, de kunstkast, de buurtboekenkast en verschillende buurt- en straatfeesten. Wil je meer weten?

Kijk dan op [www.participe-amstelland.nu/bijdrage-buurtactiviteiten](http://www.participe-amstelland.nu/bijdrage-buurtactiviteiten), bel buurtverbinder Frans op 06-13317626 of mail [buurtverbinder.aalsmeer@participe.nu](mailto:buurtverbinder.aalsmeer@participe.nu)



Voor alle inwoners (18+)  
van Aalsmeer en  
Kudelstaart



## OVER PARTICIPE

Participe Amstelland zet zich in om inwoners te ondersteunen en met elkaar te verbinden. Zodat iedereen mee kan doen in de samenleving.

Bij Participe Amstelland team Aalsmeer werken maatschappelijk werkers, ouderenadviseurs, een buurtverbinder en een activiteitencoach. Ook ANWB AutoMaatje is onderdeel van Participe.

### ANWB AutoMaatje



Heb je vragen?  
Of heb je hulp nodig?  
Neem contact met ons op. Een mail sturen of de voicemail inspreken kan 24/7!

En volg je ons al op Facebook?



[team.aalsmeer@participe.nu](mailto:team.aalsmeer@participe.nu)



0297 326670



[@participe.aalsmeer](https://www.facebook.com/participe.aalsmeer)

### OUDERENADVIES

Voor ouderen in Aalsmeer en hun mantelzorgers.  
Wilt u informatie of advies? Heeft u ondersteuning nodig?  
Ga (gratis) in gesprek met de ouderenadviseur van Participe Amstelland.

### MAATSCHAPPELIJK WERK

Heb je vragen of problemen waar je eens met iemand over wilt praten?  
Over je relatie, geld, stress, rouw of (werkgerelateerde) problemen?  
Ga (gratis) in gesprek met de maatschappelijk werker van Participe Amstelland.

**Inloopsprekuren: elke maandag van 9:00 - 10:00 uur, Hadleystraat 55, Aalsmeer**  
**Of bel: 0297 32 66 70. Krijg je de voicemail? Spreek in, dan bellen we je terug.**

## DE HUISKAMER VAN AALSMEER

Heb je het al gezien? Sinds enige tijd vind je Participe ook op de eerste etage van De Oude Veiling, in de Marktstraat in het dorp. Een plek die niet zomaar gekozen is, want deze mooie historische plek profileert zich steeds meer als 'Huiskamer van Aalsmeer'. Naast Participe bevinden zich in dit pand de bibliotheek, het Cultuurpunt en Vluchtelingenwerk Nederland. Het mooie van deze nieuwe ontwikkeling is dat deze organisaties elkaar nu heel makkelijk vinden.



Zo trof Vluchtelingenwerk enige tijd geleden een amateurkok die inmiddels via Participe buurtmaaltijden kookt in buurthuis Hornmeer. Ook meldde een vrijwilliger zich aan bij Participe, die inmiddels in de Bibliotheek bewoners helpt met hun computerproblemen. Mooie verbindingen die het welzijn van alle betrokkenen hebben verbeterd.

Maar... de Huiskamer van Aalsmeer is ook bestemd om zomaar even te zitten, te ontspannen en een praatje te maken. Boven, direct bij binnenkomst de trap op, is een gezellige woonkamer ingericht waar iedereen welkom is. Dus ben je in de buurt van de Marktstraat, loop gerust even binnen en plof lekker neer!

### Bewegen op Recept | Welzijn op Recept



**Heb je frisse, nieuwe energie nodig?**  
**Wil je weer in beweging komen?**  
**Zoek je meer evenwicht in je leven?**  
**Of wil je graag andere mensen ontmoeten?**

**Welzijn op Recept of Bewegen op Recept kan je helpen!**

Heb je klachten? Vaak is bewegen en meedoen aan een activiteit of vrijwilligerswerk een goed medicijn. Zowel je lichaam als je geest knapt daarvan op. Daarnaast is het vaak ook nog eens leuk en gezellig. Dus: Kom in beweging! Zodat je je beter gaat voelen.

Letterlijk, door meer te gaan bewegen. Of figuurlijk, door in actie te komen en iets te gaan doen waar je blij van wordt en waar je energie van krijgt.

Weet je niet waar je moet beginnen? We helpen je graag op weg! Wil je weten hoe? Kijk dan op [www.participe-amstelland.nu/welzijn-in-de-wijk-aalsmeer](http://www.participe-amstelland.nu/welzijn-in-de-wijk-aalsmeer) of vraag naar de flyer.

## WIST JE DAT...

- er in Aalsmeer en Kudelstaart al meer dan 20 **Lief & Leedstraten** zijn? Ook iets voor jouw straat? Meld je aan!
- het **Festival van Nieuwe verbindingen** op Internationale Vrouwendag (8 maart) een groot succes was, met meer dan 250 (!) bezoekers. Op de website vind je een overzicht van alle workshops en activiteiten van de **Vrouwencirkel**. Wil je de agenda per mail ontvangen? Stuur een mail naar [team.participe@aalsmeer.nu](mailto:team.participe@aalsmeer.nu), o.v.v. Aanmelden maillijst Vrouwencirkel.
- er twee keer per maand op maandagochtend een (gratis) **Juridisch Spreekuur** is? Je kunt hier terecht met vragen over bijvoorbeeld contracten, scheiden, werk, ontslag, bewindvoering, familiekwesies en wet- en regelgeving. Komende data: 3 en 17 juni; 1, 15 en 29 juli; 12 en 26 augustus; 9 en 23 september;. Let op: alleen op afspraak, dus bel of mail ons.
- er elke dinsdag een groepje mensen wandelt in het Amsterdamse bos, samen met onze activiteitencoach **Thuis wonen met dementie**? Bel voor meer informatie met Mary: 06 42 749 365 of mail [activiteitencoach.dementie@participe.nu](mailto:activiteitencoach.dementie@participe.nu)

## POST-COVID LOTGENOTENCONTACT



Door de samenwerking van PostCovid NL en Participe is er inmiddels een groep gestart en na de zomer start een tweede groep. In zo'n groep delen mensen met langdurige klachten na corona hun ervaringen over het omgaan met de gevolgen hiervan. Het doel is op een positieve manier van elkaar te kunnen leren om er beter mee om te gaan en om zo elkaars steun te ervaren.

Heb jij interesse in contact met mensen die in hetzelfde schuitje zitten? We horen graag van je om samen te kijken hoe we je kunnen helpen. Ook als je geen behoefte hebt aan contact met lotgenoten. Stuur een mail naar [team.aalsmeer@participe.nu](mailto:team.aalsmeer@participe.nu), o.v.v. Post-COVID.

### **Financieel**Café

Voor informatie over geldzaken en administratie

Wil je hulp met je post, moeilijke brieven, het invullen van een formulier, het aanvragen van toeslagen of een uitkering en het ordenen van je administratie? Het **Financieel Café** biedt gratis hulp bij administratieve en financiële vragen. Ook kun je terecht voor budgettips, vragen over je veranderde (financiële) situatie of hulp bij het maken van een overzicht van je inkomsten en uitgaven.

De medewerkers van het Financieel Café helpen je graag. **Het Financieel Café is elke vrijdag van 13.00 – 15.00 uur geopend** in de Bibliotheek Aalsmeer (Marktstraat 19). Je kunt gewoon binnenlopen, een afspraak maken is niet nodig. Wij leggen geen gegevens van je vast; je privacy is dus gewaarborgd. Het Financieel Café is een samenwerking van Participe Amstelland en Humanitas Amstelland.

**participe**  
• AMSTELLAND

## DIGITAAL CAFÉ AALSMEER

Voor al uw vragen over de digitale wereld

**Kudelstaart**  
Elke dinsdag van 14:00–16:00 uur  
Dorpshuis 't Podium, Kudelstaartseweg 239

**Aalsmeer**  
Elke donderdag van 9:30–12:00 uur  
De Bibliotheek, Marktstraat 19



# CURSUSSEN & TRAININGEN

## Meer Bewegen voor Ouderen

Start: meerdere data in  
augustus/september 2024



Vanaf 30 augustus a.s. starten op verschillende dagen en locaties in Aalsmeer en Kudelstaart weer lessen Meer Bewegen voor Ouderen en Werelddansen. Een proefles is altijd gratis.

Het is gezond én gezellig! Doet u mee?

Kijk voor tijden, locaties en kosten op  
[www.participe-amstelland.nu/cursussen](http://www.participe-amstelland.nu/cursussen)

## Rouwgroep Verdriet en verlies (gratis)

Start: bij voldoende  
aanmeldingen



Ook langere tijd na het overlijden van een partner kan het nog moeilijk zijn om het verlies te aanvaarden en je draai weer te vinden. In deze groep kun je samen met anderen verlieservaringen delen en kijken hoe je opnieuw zin en invulling aan je leven kunt geven. Dat geeft veel herkenning en steun.

De groep is bestemd voor mannen en vrouwen die hun partner minimaal 6 maanden geleden hebben verloren.

## Ontspanning in zicht (gratis)

Start: donderdag 3 oktober  
09:30-11:30 uur



Wil je anders leren omgaan met stress? Wil je meer tijd en ontspanning voor jezelf? De training 'Ontspanning in Zicht' (vijf wekelijkse bijeenkomsten) kan je écht helpen.

## Assertiviteit (gratis)

Start: bij voldoende  
aanmeldingen



Heb je moeite om voor jezelf op te komen? Of voel je je onzeker in bepaalde sociale situaties? Doe mee met onze training (negen bijeenkomsten) Assertiviteit. Onze tips en handvatten kunnen voor verrassende inzichten en veranderingen zorgen. Lijkt dit je wat? Meld je aan!

## WhatsApp (€ 10)

Start: najaar 2024



De deskundige vrijwilligers van het Digitaal Café Aalsmeer bieden in het voorjaar weer een WhatsApp cursus aan. Wilt u weten hoe WhatsApp werkt op uw iPhone of Androidtelefoon? In twee bijeenkomsten vertellen de vrijwilligers u alle ins en outs.

## Omgaan met de iPad (€ 85)

Start: najaar 2024



In acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur leert u om te gaan met de iPad. Al snel kunt u berichten sturen en wordt ook verder ingegaan op uw eigen wensen en behoeften: bijvoorbeeld informatie opzoeken op het internet, e-mailen of beeldbellen met familie, een foto maken en versturen.

Het is niet noodzakelijk om in het bezit te zijn van een iPad, u kunt ook een iPad van Participe in bruikleen nemen (kosten € 30).



Onze trainingen starten meerdere keren per jaar.  
Houd de nieuwsbrief, de website en onze social media in de gaten!

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN:  
0297 32 66 70 OF [TEAM.AALSMEER@PARTICIPE.NU](mailto:TEAM.AALSMEER@PARTICIPE.NU).



[team.aalsmeer@participe.nu](mailto:team.aalsmeer@participe.nu)



0297 326670



[@participe.aalsmeer](https://www.facebook.com/participe.aalsmeer)