

Osdorp

- **Braintraining op de Dansvloer.** Leer stress te verminderen en focus te verbeteren.
Elke maandag van 11.30 – 12.30 uur in bibliotheek Osdorp, Osdorpplein 16.
Aanmelden kan via Jet van der Laan: jvanderlaan@teamsportservice.nl, of 06 34217470
- **Mindfulness en Lunch.** Ervaren trainers leren mindfulness-technieken om in het moment te leven. Daarna samen genieten van een gezonde lunch.
Elke dinsdag van 10.00 – 12.00 uur in De Gezonde Huiskamer, Buzeaustraat 32.
Aanmelden kan via Wasilis Psathas: 06-23577458.
- **Buurtmaaltijd.** Gezellig samen eten.
Elke dinsdag van 17.30 – 19.00 uur in De Wachter, Wolbrantskerkweg 116
Aanmelden kan via Wout: 06-19200209
- **Inloop Atelier**
Elke dinsdagochtend, inloop vanaf 10 uur tot 12.30 uur bij The Beach, Garage Notweg, Notweg 38.
Aanmelden: App naar 06-28126306 of mail willeminj.voerman@stichtingthebeach.nl
- **Creatieve Huiskamer voor ouderen.**
Elke woensdagochtend van 10.00 - 12.00 uur bij The Beach, Garage Notweg, Notweg 38.
Aanmelden kan via: 020-6385908 of we@stichtingthebeach.nl
- **Eritrees Koffieritueel**
Elke dinsdag van 10.30 – 12.30 uur bij The Beach, Garage Notweg, Notweg 38. Aanmelden is niet nodig.
- **Stoelgym.**
Elke donderdag van 11.30 – 12.30 uur in De Opgang, Tussenmeer 68
Aanmelden kan via Herman: h.bouma@diaconie.org
- **Ontmoetingsgroep Club Amstelring Osdorp voor Marokkaanse Dames**
Dames (55+) uit Reimerswaalbuurt komen iedere maandagochtend samen in het Leo Polak. Wij drinken Munthee, praten met elkaar en doen verschillende activiteiten. De begeleiders spreken Nederlands, Tamazight & Arabisch. Met elkaar bepalen wij het programma. Voorbeelden zijn: bewegingsspelletjes, creatieve activiteiten, massage en nagels verzorgen, tuinieren of een wandeling in de buurt.
Maandag van 11.00 - 13.00 uur in het Leo Polak, Saaftingestraat 8.
Meer informatie of aanmelden: Alice Neuteboom, aneuteboom@amstelring.nl of 0628792332
- **Koffie inloop**
Dagelijkse koffie inloop van 10.00 – 11.00 uur in het Leo Polak, Saaftingenstraat 8
Aanmelden niet nodig
- **Zangkoor**
Elke dinsdag van 14.00 – 15.30 uur in het Leo Polak, Saaftingenstraat 8
Aanmelden bij Samira: 020-7562516

- **Spelletjesmiddag**
Elke dinsdag van 14.00 – 16.00 uur in het Leo Polak, Saaftingenstraat 8
Vrije inloop
- **Filmavond**
Elke tweede vrijdag van de maand om 19.30 uur in het Leo Polak, Saaftingenstraat 8.
Vrije inloop
- **Spelletjesavond**
1x per twee weken op vrijdag van 18.30 – 20.30 uur in Buurtkamer 't Reimertje, Osdorperban 951
Aanmelden bij Linda: 06-82288915
- **Crea ochtend**
1x per twee weken op woensdag van 11.00 – 13.00 uur in Buurtkamer 't Reimertje, Osdorperban 951
Aanmelden bij Shama: 06-44514965
- **Mantelzorg lotgenotengroep voor vrouwen.**
Komt regelmatig samen in Buurtkamer t Reimertje, Osdorperban 951.
Aanmelden kan via Malika Yauti: 06-846311516
- **Stoelyoga**
Elke maandag van 10.30 - 11.30 uur en donderdag van 11.30 - 12.30 en van 13.00 - 14.00 uur.
Serre aan de Pietercallandlaan 258-a. Aanmelden via: gloria.spaans@hotmail.com
- **Bewegen in De Waterlelie.** Beweeglessen voor alle niveaus, laagdrempelig samen bewegen en een kopje koffie of thee na!
Elke woensdag van 10.30 – 11.30 uur in De Waterlelie, Korte Water 1.
€ 2,50 per les. Aanmelden via Karin Haspers: 06-2940 1891
- **Koffiemiddag in De Waterlelie.** Gezellig samen kletsen, met ruimte om een spelletje te doen of een boek te lezen.
Elke maandag van 13.00 – 17.00 uur in De Waterlelie, Korte Water 1.
€ 0,50 voor een kopje koffie. Vrije inloop.
- **Wandelgroep & Koffie.** Ga met een gezellige groep mee wandelen en een kopje koffie of thee achteraf! Elke keer een andere mooie wandeling door de buurt.
Elke dinsdag om 10.30 en elke donderdag om 12.45 uur starten bij De Waterlelie, Korte Water 1.
Gratis toegang, aanmelden is niet nodig.
- **Vrouwen Middag van Stichting Diamant.** Met vrouwen bij elkaar voor verschillende thema's, zoals psychologie, geschiedenis of iets anders.
Elke zaterdag van 13.00 – 17.00 uur in De Waterlelie, Korte Water 1.
Aanmelden kan via Gulay: 020diamant15@gmail.com
- **Activiteiten voor ouderen.** Met extra aandacht voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.
Elke vrijdag van 10.00 – 12.30 uur in Stadsboerderij, Botteskerksingel 30B
Aanmelden kan via Wasilis Psathas: 06-23577458.

- **Knutselen en Lunchen.** Gezellig knutselen, spelletjes spelen en samen lunchen.
Elke vrijdag van 11.00 – 14.00 uur in de Knusse Huiskamer, Klarenburg 1A
Aanmelden kan via: navanmeurs@cordaan.nl
- **De Theetuin.** Ontspannen theemiddag voor senioren, begeleid door studenten van VoorUit.
Elke vrijdag van 14.00 – 16.00 uur in Station Wildeman, Nieuwe Laan 30B
Aanmelden kan via Noa Bos: 06-22276546
- **Gastvrije inloop Turkse vrouwen met lichte dementie en/of eenzaamheid en mantelzorgers.**
Elkaar ontmoeten, samen bewegen en gezond lunchen.
Elke maandag van 11:00 – 15:00 en woensdag en vrijdag van 12.00 – 17.00 uur bij Daadkracht, President Allendelaan 719
Aanmelden is niet nodig, open inloop
- **Gastvrije inloop Turkse vrouwen met lichte dementie en/of eenzaamheid en mantelzorgers.**
Elkaar ontmoeten, samen bewegen en gezond lunchen.
Elke woensdag en vrijdag van 12.00 – 17.00 uur bij Daadkracht, President Allendelaan 719
Aanmelden is niet nodig, open inloop
- **Gastvrije inloop Turkse mannen met lichte dementie en/of eenzaamheid en mantelzorgers.**
Elkaar ontmoeten, samen bewegen en gezond lunchen.
Elke maandag van 13.00 – 16.00 uur bij Daadkracht, President Allendelaan 719
Aanmelden is niet nodig, open inloop
- **Vrouwengroep**
Elke zondag komt de groep onder leiding van Amal bijeen in de Lang Leven Thuisflat de Osdorperhof, Pieter Calandlaan 86.
Aanmelden en informatie via Amal: 0643628015.
- **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