

Leren bridgen op IJburg

Sinds bijna een jaar bridgen we met twee paren, eens per zes weken. Een van ons is ervaren bridger + leraar.

We zoeken nog vier mensen uit IJburg om de groep uit te breiden.

Wil je (beter) leren bridgen? Neem dan contact op met Eric Holscher: e.holscher@wanadoo.nl

Anbo zoekt spelleaders levenskunst

Levenskunst is een nieuwe Anbo activiteit voor 55+ers die de mogelijkheid biedt om andere senioren in een ontspannen sfeer te ontmoeten. In een kleine groep met andere senioren kan men kansen en mogelijkheden in de toekomst verkennen. De deelnemers beginnen met een eigen vraag. Bijvoorbeeld: 'hoe vind ik een leuke invulling voor mijn vrije tijd' of 'hoe kan ik gezonder leven?' Aan de hand van kaartjes waarop in woord en beeld onverwachte opdrachten staan, kijken deelnemers vanuit verschillende invalshoeken naar hun vraag.

Onder het genot van een kopje koffie of thee en met humor en respect voor elkaars eigenheid kan men een gezellige bijeenkomst hebben met interessante en verrassende gesprekken.

In verschillende Anbo-afdelingen komen nu leden met veel enthousiasme rond 'Levenskunst' bijeen. Het Anbo Gewest bestuur wil deze nieuwe activiteit ook in andere Anbo afdelingen opzetten en is op zoek naar mensen die ervoor voelen om op vrijwillige basis een klein groepje te begeleiden en dit met een andere spel-leider te organiseren. Ervaring in het omgaan met groepen is gewenst, maar enthousiasme telt minstens even zwaar. Spelleiders letten erop dat iedere deelnemer aan bod komt, dat persoonlijke uitspraken binnen de groep blijven en zij zien erop toe dat de gesprekken zich beperken tot het onderwerp en respectvol zijn. De spel-leiders krijgen een training en onkosten worden vergoed.

Informatie en aanmelding:
Cliëntenbelang Amsterdam,
Plantage Middenlaan 14',
tel. 752 51 00
l.vanandel@clienbelangamsterdam.nl

Deze editie geen prijspuzzel!
De oplossing van de puzzel in het decembernummer is: De redactie wenst u een voorspoedig nieuwjaar.
De winnaars zijn: M. Kornaat en Tryfosa Konnen. Zij (of één van hun familieleden) worden op de foto gezet en op canvas vereeuwigd door APS The Photo Factory.

IJburg en de tennisvereniging

Het is best lastig een geschikte tennisvereniging in Zeeburg of in Oost te vinden, niet te ver van je huis. Nu heeft IJburg een nieuwe tennisvereniging in het leven geroepen, die zijn banen nog moet openen. De locatie is bepaald – Rieteiland Oost – de plannen zijn goedgekeurd, alleen ontbreekt het geld nog om daadwerkelijk te starten.

Helaas. Want voor de lente en de mooie dagen er zijn, gaan deze banen niet aangelegd worden. Met een beetje geluk wordt het pas eind 2010 voordat er gespeeld kan worden.

Niet getreurd, de website is er wel: www.tennisverenigingijburg.nl en je kunt je voorinschrijven. De vereniging heeft al 1.275 leden, dus een tennismaatje moet er toch bijzitten! Nu nog banen. Hoe meer inschrijvingen, hoe hoger de kans dat de plannen verzilverd worden en we tegen het einde van het jaar kunnen tennissen.

Ben je geïnteresseerd in een partijtje tennis in de buurt, houd dan de website in de gaten voor de laatste nieuwtjes. Een inloopochtend werd al georganiseerd en meer initiatieven volgen in de loop van dit jaar. Veel tennis(voor)plezier gewenst! (Marieke Brands)

Buurvrouwen gevraagd!

Lijkt het u leuk om kennis te maken met een vrouw uit een ander land? Het ABC is op zoek naar vrijwilligsters (v) die één keer per week Nederlandse les willen geven bij een allochtone vrouw thuis. Het ABC biedt lesmateriaal, advies en ondersteuning.

In maart starten er weer verschillende introductiecurssussen in ochtend, avond of weekend. Informatie en aanmelding: www.abcamsterdam.org
Telefoon 320 27 10 of mail maaie@abcamsterdam.org

Bevallen met een doula

Zwangerschap en bevallen is een unieke gebeurtenis in je leven. Waar je met trots, voldoening en ontroering op terug moet kunnen kijken. Vooral als je hier tegenop ziet, kan een extra steuntje in je rug van een doula of bevallingscoach van grote betekenis zijn. Zij ondersteunt jou en je eventuele partner fysiek en emotioneel tijdens de zwangerschap en in de moeilijke uren voor de bevalling. Een doula (grieks voor 'zij die ondersteunt') blijft bij je hoe lang het ook duurt, want bevallen doe je niet alleen.

Sinds kort heeft Marian Iping zich op IJburg als doula (in opleiding) gevestigd. Tijdens de duur van deze opleiding biedt zij de begeleiding kosteloos aan. Marian is bereikbaar via de mail: marianiping.doula@upcmail.nl of telefoon: 685 48 12 / 06-15 82 12 24

advertentie



praktijk
ijburg

behandelingen

japanse acupunctuur (pijnloos)
kinderacupunctuur (pijnloos)
coaching en counseling
shiatsu

lessen

zwangerschapsyoga
mindfulness
meditatie
pilates

praktijk ijburg

Daguerrestraat 140
1087 DJ Amsterdam
IJtram 26, halte
Vennepluimstraat

meer informatie

info@praktijk-ijburg.nl
www.praktijk-ijburg.nl

wij werken met hart & ziel