






Rondje Vrouwencirkel Amstelveen

Nr. 2

Contact: vrouwencirkelAV@gmail.com

Volg ons:  Vrouwencirkel Amstelveen

 Vrouwencirkel_Amstelveen

Agenda				
Activiteit	Dag en tijd	Waar	Aantal	Kosten
Curling spelen Dit is hilarisch, midden in de zomer gaan we een wintersport leren!!! 	Donderdag 15 augustus 13.30-15.30 uur Inloop vanaf 13.15 uur	Wijkcentrum De Middenhof Dr. W. Dreesweg 155	Maximaal 12 deelnemers	geen
Linedance Voor, achter, naar links, cross. Hoe moet het? Ach, gewoon lekker bewegen, rustig op muziek.	Donderdag 29 augustus 10.00-12.00 uur Inloop vanaf 09.45 uur	Noorddamcentrum Noorddammerweg 1	Maximaal 12	geen
Kickboksen Wie durft? Nee hoor, we doen het rustig aan. We leren iets over kickboksen, leren de beginselen. Het is gewoon heerlijk om je in te uiten. Iets wat je misschien altijd al een keer wilde. Alles is aanwezig maar wel fijn als je scheenbeschermers kunt meenemen.	Dinsdag 10 september 10.00 -12.00 uur Inloop vanaf 10.45 uur	Ateliers 2005 Van Weerden Poelmanlaan 4 	Maximaal 12 deelnemers	geen
Week van de Ontmoeting We zijn te gast bij Ateliers 2005. Nodig een buurvrouw of kennis uit om mee te gaan. We gaan kennismaken met elkaar en het wordt gewoon een gezellige bijeenkomst. Mail voor meer info.	Donderdag 26 september 17.00-19.00 uur Inloop vanaf 16.30 uur	Ateliers 2005 Van Weerden Poelmanlaan 4	Maximaal 50 incl. gasten	Alleen de kosten voor je hapjes
Kraft fullness We gaan een scheurtje in kleding repareren of bijvoorbeeld een broekzak leuk versieren met borduursteken. Leuk en heel ontspannend. Neem een kledingstuk mee.	Woensdag 9 oktober 10.00 – 12.00 uur Inloop vanaf 09.45 uur	Wijkcentrum Pluspunt Smeenklaan 1 	Maximaal 10 personen	Bijdrage materiaal-kosten € 2,00

Week van de Ontmoeting De Week van de Ontmoeting is voortgekomen uit het initiatief 'Een tegen eenzaamheid'. Dus is het niet een leuk idee om eens rond te kijken of je een vrouw kent of een vrouw weet die niet vaak de deur uitgaat? Vraag haar mee dan gaan we het gezellig maken. Neem iets lekkers mee, misschien heb je wel een specialiteit? Maak tapas of gewoon kleine hapjes voor ongeveer 10 personen. Er ontstaat dan een heel buffet en kunnen we van alles proeven. We gaan kennis maken met elkaar en om niet statisch op een stoel te blijven zitten gaan we 'Over de streep' spelen met luchtige vragen. Zo leren we elkaar ook kennen. Maar een leuke middag hebben is waar alles om gaat.



Er is geen verplichting voor je gast om zich in te schrijven voor onze nieuwsbrief of iets mee te nemen. Het mag natuurlijk wel.

Dit is het idee: Meld je aan. Je krijgt dan van ons een brief met uitnodiging voor iemand anders. Die print je uit en kan je gebruiken om persoonlijk aan de persoon die je wilt uitnodigen te geven of bij haar in de bus doen. Wel je contactgegevens erop zetten, dan

weet ze wie je bent. Kom ook samen naar de bijeenkomst. Dan is het weer makkelijker voor die persoon om de stap te zetten om mee te gaan. Zo kunnen we misschien met z'n allen een ander blij maken. Maar als je echt niemand kan vinden, ook geen probleem, dan kom je gewoon alleen. Dan ga je niet zelf eenzaam thuis zitten! 😊 We hebben een mooie ruimte gevonden. Ateliers 2005 aan de Van Weerden Poelmanlaan 4. Met dank een Platform Keizer Karelpark en de kunstenaars van Ateliers 2005.

Wat hebben we de afgelopen tijd gedaan?

Gezond ouder worden

Op 20 juni kregen we via een presentatie, feiten en tips over voeding tijdens en na de overgang. Een voedingscoach, vertelde wat voeding zoal doet en waar we op kunnen letten. We leerden een simpele ontspanningsoefening en een oefening die je op elk moment ergens tussendoor kunt doen. Ter voorbereiding of om te herkennen. Tot slot kregen we nog een eenvoudig, supergezond recept uitgereikt.



Djembé workshop

Vrijdag 1 juli "We gaan gewoon djembé leren spelen", dachten we. Maar het werd meer. Het werd een avond die helemaal om ritme draaide. Nico nam ons mee, d.m.v. geprojecteerde foto's van zijn reis, vanuit Nederland mee naar Gambia. We begonnen door met drumstokjes te trommelen.

Verschillende ritmes die aan elkaar werden geknoopt. Daarna met drums en trom erbij de ritmes trommelen en ineens speelden we als in een drumband. We daalden Europa af naar Spanje waar we het ritmische flamenco klappen leerden. In Marokko kwam de Darabuka tevoorschijn en er kwam nog wat handpercussie bij. En meer nieuwe ritmes. En zo reisden we door tot we uiteindelijk in Gambia terecht kwamen. Onderweg leerden we nog verschillende dansen. En natuurlijk was er die mooie grote djembé, we hadden er allemaal een voor ons staan. Ritme, sneller, nog meer ritme.



Het was een geweldige avond. "we gaan de Djembé leren spelen"? Dit was zoveel meer, dit was gewoon een feestje!

Zentangle tekenen

Donderdag 18 juli, Zentangle is het vullen van vormen met herhalende lijnen of andere figuren. Met zwarte fineliners wordt op kaartjes van 89 x 89 mm een basis getekend en dan

met kleuren of schaduw en lijnen of figuren verder verdiept. Op deze manier bezig zijn is rustgevend, bijna mediterend. En ondanks dat er hele gesprekken gevoerd werden



waren er ook complete stiltes waarin iedereen heel geconcentreerd bezig was. Zentangle is een combinatie van kunst en meditatie. Het was een ontspannen zen-middag.



Buurtmoestuin

26 juli 2024, de dag van het bezoek aan de buurtmoestuin. Buurtbewoner Petra kon ons heel veel vertellen over de buurtmoestuin, over het idee, de aanvraag, de start en over de samenwerking met de buurt. Dat tomatenplanten niet van regen houden en dat niet alle gewassen het goed met elkaar kunnen vinden. We leerden hoe je eenvoudig thuis aardappelen kan telen. Over slimme oplossingen zoals schapenwol tegen slakken. Jenny vertelde over de verschillende kruiden en deelde snijbiet uit aan de deelnemers. Terug in Pluspunt vertelde Jenny over de kruiden, vruchten en bloemen en waar ze goed voor zijn en omdat ze alle info ook op papier had gezet konden we zelf een zakje persoonlijke thee samenstellen en mee naar huis nemen. Jenny had nog zakjes Powervrouwenthee samengesteld, volgens een origineel recept, die we ook meekregen. Het was een ontzettend leuke middag. Petra en Jenny, heel erg bedankt!



Zomermarkt Bovenkerk

Zaterdag 13 juli was het jaarlijkse Bovenkerk Zomerfeest. Vrouwencirkel Amstelveen had ook een kraampje. Ondanks veel wind waren er weer veel bezoekers. Er was muziek, eten, allerlei kraampjes. Bij de Vrouwencirkel Amstelveen was niet alleen te zien wat voor leuke activiteiten al hebben plaatsgevonden sinds de start op 29 maart jl. maar ook wat nog moest plaatsvinden zoals de workshop Zentangle, het bezoek aan de buurtmoestuin en de curling activiteit. En ook al was het koud, gelukkig waren er veel bezoekers die met interesse ons kraampje bezochten en we mochten ook weer nieuwe vrouwen welkom heten. En zo was het een succesvolle dag. Maar volgende keer weer een zonnetje graag, zo midden in juli.



De kleine lettertjes en mededelingen

Nieuwe afzender Rondje Vrouwencirkel

Misschien zag je het al. Rondje Vrouwencirkel komt van een ander emailadres. Vaak werden activiteiten aangemeld door een reply op de email waarmee de overzichten zijn verstuurd. Dat betekent dat al die aanmelding aan elkaar worden gehangen. Dat werkt heel onhandig. Daarom wordt vanaf nu Vrouwencirkel verstuurd met een noreply-adres en blijft aanmelden gewoon via vrouwencirkelAV@gmail.com.

Aanmelden voor de activiteiten is verplicht

Stuur dus een email naar vrouwencirkelAV@gmail.com. Zet in de email voor welke activiteit(en) je je wilt aanmelden, o.v.v. je voor- en achternaam en je telefoonnummer zodat we je een whatsapp kunnen sturen als jouw activiteit plotseling niet doorgaat. Voor elke activiteit geldt een mini

mum van 5 deelnemers, het maximum aantal is bij de activiteit aangegeven. Geef je dus tijdig op!

Annuleren van een activiteit

Als je je hebt opgegeven voor een activiteit, kan er altijd iets belangrijks tussenkomen. Je kunt ziek zijn of ergens plotseling hard nodig zijn. Daar hebben we alle begrip voor.

We doen ons best om leuke activiteiten te organiseren. Wij vinden het leuk om vrouwen bij elkaar te brengen en met elkaar mooie activiteiten te doen. Dat kost ons best veel tijd. We doen dit geheel vrijwillig, het levert ons niets op. Maar het is wel jammer als er nog extra werk bijkomt als iemand annuleert. Dan moeten we de volgende op de reservelijst aanschrijven en in de gaten houden of die persoon nog wel kan, of inmiddels iets anders heeft. En als dat een paar keer gebeurt, loopt de extra tijd behoorlijk op. Zoals gezegd, het kan gebeuren. Maar soms lijkt het dat iemand zich opgeeft maar eigenlijk nog niet besloten heeft ook echt te gaan. Dat is dan wel de plek van iemand die wel echt graag wil maar op de reservelijst terechtkomt.

Vooralsnog gaan we gewoon door met gratis activiteiten maar vragen we wel om je alleen op te geven als je echt van plan bent te komen. Noteer het in je agenda zodat je geen dubbele afspraak maakt. Mocht je ziek zijn, geef het zo snel mogelijk door en wacht niet met doorgeven tot een uur voor aanvang van de activiteit. Dat zien we je afmelding niet meer want dan zijn wij al bezig met inrichten of opbouwen. Alvast bedankt.

Materiaalkosten of kosten toegang

Bij workshops kan een bijdrage voor materiaalkosten of toegang worden gevraagd. Deze zijn in de agenda erbij vermeld. Kun je je dit niet veroorloven, laat het ons weten, dan zoeken wij een oplossing.

Geld mag geen reden zijn om niet mee te doen!

Vrouwencirkel Amstelveen wordt mede mogelijk gemaakt door Amstelidee.



Oproepjes van derden! Wij krijgen soms de vraag of we iets aan vrouwen willen vragen. En dus:

Hockey

Wil je nieuwe mensen ontmoeten en tegelijkertijd hockey spelen? Dan is ons indoor dameshockeyteam misschien iets voor jou. Wij zijn een groep vrouwen (leeftijd 35-60) uit alle hoeken van de wereld en we spelen indoor hockey op woensdagavond van 18:30 - 19:30 in de gymzaal aan de Lindelaan in Amstelveen. We zijn in 2022 begonnen om na twee jaar covid-ellende weer gezellig met andere mensen bezig te zijn en fit te worden. Je hebt geen hockeyervaring nodig om mee te doen; je kunt het leren terwijl je speelt. Je bent welkom om een paar keer mee te doen voordat je je vastlegt, en het is geen probleem als je niet elke woensdag kunt komen. We delen de kosten van het huren van de gymzaal (ongeveer 12,- euro per persoon per maand) en er zijn geen andere kosten. Een hockeystick en scheenbeschermers worden gratis verstrekt. Wil je een keer komen kijken? Neem dan contact op via tel. 0646335050 (Delene Engelbrecht) of per email d.engelbrecht@casema.nl.

Oogstdag Buurtmoestuin Patria



Op zaterdag 21 september van 11.00 – 13.00 uur is het oogstdag bij Buurtmoestuin Patria. Kom langs, lekker verse groente, kruiden en fruit. Op natuurlijke wijze gegroeid, zonder toegevoegde middelen. Gratis. (Donatie is welkom) Buurtmoestuin Patria, Patriaplein, achter Hovystraat 9-17 Meer info bij de moestuin of wijkcoach d.julio@participe.nu