

ACTIVITEITEN in de EESTER

ONZE WEKELIJKS ACTIVITEITEN

MAANDAG

09:00 - 17:00

BUURTBEL - INLOOSPREEKUUR

Heb je een vraag of wil je iets doen?Trek aan de bel!
De BuurtBel bied burenhulp, advies en zorg in OHG.



10:00 - 16:00

VRIJE INLOOP IN BUURTRUIMTE de EESTER

.....voor een kopje koffie, een praatje of de kinderleeskast.



Ellie Loeve yoga & massage

10:00 - 11:15

YOGA VOOR MENSEN MET GEWRICHTSKLACHTEN

Ellie Loeve

Proefles € 7,- / 10 lessen € 105,- (12 weken geldig)

Inschrijven & info: www.ellieloeve.nl / info@ellieloeve.nl

KookLab

15:15 - 16:30

EESTERIMPS - KOOKLAB - Hanadi

Het is leuk om te leren koken. Maak een pizza, falafel, salade of een lekkere smoothie. Bij KookLab leren kinderen wat gezond en lekker eten is. En na het koken eten we gezellig samen.

Info en inschrijven: www.buurtcooperatieohg.nl/eester-imps



DINSDAG

09:00 - 17:00

BUURTBEL - INLOOSPREEKUUR (zie info bij maandag)

10:00 - 16:00

VRIJE INLOOP IN BUURTRUIMTE de EESTER

09:00 - 12:00

NAAIGROEP

Meer informatie: mail naar info@buurtcooperatieohg.nl, bel 020-370 73 59 of vraag in 'de Eester'. Bijdrage in de kosten.

09:30 - 11:30

INLOOSPREEKUUR SOCIAAL RAADSLIEDEN - CIVIC

Advies en informatie over wet- en regelgeving en voorzieningen, ondersteuning bij het schrijven van bezwaar- en beroepschriften, bij het invullen van een formulier, bemiddelen met de tegenpartij en naar de juiste instantie doorverwijzen. **De hulp is gratis.**



× Gemeente
× Amsterdam
× Oost

13:00 - 17:00

WPI (Werk, Participatie en Inkomen) SPREEKUUR

Contact met **gemeente Amsterdam** over werk en inkomen.

17:00 - 18:00

TAI CHI VOOR BEGINNERS

Voor iedereen die kennis wil maken met Tai Chi. Losse les €10,-

Inschrijven & info: zachtekrachttaiichi@gmail.com

18:00 - 19:30

SAMEN ETEN - wekelijkse buurtmaaltijd in 'de Eester'

Voor een 2-gangenmenu betaal je €6,-.

Aanmelden: buurtmaaltijd@buurtcooperatieohg.nl, bel 020-370 73 59 of meld je aan in 'de Eester'.

Samen Eten

20:30 - 21:45

YIN YOGA - wekelijkse les - PRANAPOWER

Yin Yoga is een rustige vorm van Yoga die zorgt voor souplesse, verhoogde vitaliteit en flexibiliteit. Geschikt voor iedereen met of zonder yoga ervaring.

Strippenkaart 10 lessen €110,- / losse les €15,-

Meer informatie op: www.buurtbalie-ohg.nl

Inschrijven & info: www.pranapower.nl



WOENSDAG

09:00 - 17:00

BUURTBEL - INLOOSPREEKUUR (zie info bij maandag)

10:00 - 16:00

VRIJE INLOOP IN BUURTRUIMTE de EESTER

13:30 - 17:00

WPI (Werk, Participatie en Inkomen) SPREEKUUR

Contact met **gemeente Amsterdam** over werk en inkomen.

16:30 - 17:30

GRIJZE TIJGERS KUNG FU FLOW voor 65 plussers

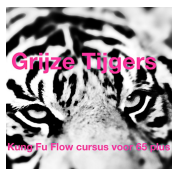
Aleid Bouten

Beweeg vloeiend als water met de kracht van vuur. De oefeningen zijn eenvoudig. Iedereen kan mee doen. Je kunt staan of zitten.

Het is dynamischer dan yoga, maar veel kalmer dan Kung Fu.

Voor 3 lessen betaal je € 29,-. Korting met Stadspas.

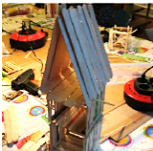
Inschrijven & info: info@aleidbouten.nl



vervolg woensdag**18:00 - 19:30****GYROKINESIS OEFENPROGRAMMA - Jeannine Valeriano**

Gyrokinesis bestaat uit oefeningen die het zenuwstelsel activeren en de ruggengraat soepel houden. Je wervels roteren subtiel alle kanten op en energiecentra in het lichaam openen zich. Je oefent voornamelijk vanaf een stoel. Voor beginners en gevorderden. Losse les €17,- / 10-strippenkaart €150,- (3 maanden geldig)

Aanmelden en info: www.jeanninevaleriano.com/gyrokinesis
info@jeanninevaleriano.com

DONDERDAG**09:00 - 17:00****BUURTBEL - INLOOPSPREEKUUR** (zie info bij maandag)**10:00 - 16:00****VRIJE INLOOP IN BUURTRUIMTE de EESTER****MaakLab****15:15 - 16:30****EESTERIMPS - MAAKLAB - Monica**

Kom knutselen en laat je fantasie de vrije loop. Plak, schilder en knip. Met leuke opdrachten krijgen de kinderen veel ruimte voor hun eigen ideeën.

15:15 - 16:30**EESTER IMPS - YOGALAB 1 - Anita**

Samen beleven we avonturen. Naar de zee, de ruimte in of lekker verdwalen in de jungle. Op een speelse manier worden de kinderen in contact gebracht met zichzelf. Ze verbeteren hun lichaamshouding, motorische vaardigheden, zelfvertrouwen en het vermogen te ontspannen.

Info en inschrijven: www.buurtcooperatieohg.nl/eester-imps

YogaLab 1**19:00 - 20:15****HATHA YOGA FLOW LES - PRANAPOWER**

Ontspannende en vitaliserende yoga, die je helpt tot jezelf te komen, je lichaam te voelen, van binnenuit te zijn en meer ruimte kracht en souplesse in je lichaam te ervaren. Geschikt voor iedereen met of zonder yoga ervaring. Na iedere les is er een heerlijk kopje Yogi-thee.

Strippenkaart 10 lessen €110,- / losse les €15,-

20:30 - 21:45**YIN YOGA EN TWEE HARTEN MEDITATIE - PRANAPOWER**

Yin Yoga is een uitermate meditatieve vorm van yoga en in deze les combineren we dat met het beoefenen van de twee harten Meditatie of een variant daarop. Fijn als je wilt leren mediteren en ervaren wat regelmatig oefenen voor je doet. Goed voor Body, Mind & Soul! Na iedere les is een heerlijk kopje Yogi-thee.

Strippenkaart 10 lessen €110,- / losse les €15,-

Inschrijven & info: www.pranapower.nl

VRIJDAG**09:00 - 17:00****BUURTBEL - INLOOPSPREEKUUR** (zie info bij maandag)**10:00 - 16:00****VRIJE INLOOP IN BUURTRUIMTE de EESTER**

ZATERDAG**10:15 - 13:00****GYROKINESIS OEFENPROGRAMMA - Jeannine Valeriano**

Gyrokinesis bestaat uit oefeningen die het zenuwstelsel activeren en de ruggengraat soepel houden. Je wervels roteren subtiel alle kanten op en energiecentra in het lichaam openen zich. Je oefent voornamelijk vanaf een stoel.

Losse les €17,- / 10-strippenkaart €150,- (3 maanden geldig)

- 10:15 - 11:30: reguliere lessen
- 11:45 - 13:00: beginners-/proeflessen

Aanmelden en info: www.jeanninevaleriano.com/gyrokinesis
info@jeanninevaleriano.com

ZONDAG**Geen vaste programmering**

OVERIGE (NIET WEKELIJKSE) ACTIVITEITEN

5 februari
woensdag
10:00 - 11:30



CREATIEF ACTIEF! - Monica Schokkenbroek

Heb je zin om te tekenen, schilderen, kleien, vilten of handwerken? Dat kan! Ga met je eigen ideeën aan de slag! Maak vooral gebruik van alle mooie materialen die er zijn en laat je inspireren door juf Monica.

Meer informatie? Kijk op www.buurtbalie-ohg.nl

Meedoen? mail info@buurtcooperatieohg.nl

6 februari
donderdag
10:30 - 12:00



HET EESTERKOOR - Caroline van Eelen en pianist Lennart Bouman

Donderdagmorgen, 2x per maand - Zingen met je buurtbewoners. Het is een meezingkoor onder leiding van een dirigente en een pianist. Het repertoire is Nederlandse en Engelse bekende en minder bekende liedjes.

Meer informatie? Kijk op www.buurtbalie-ohg.nl

Meedoen? mail cvaneelen@gmail.com (dirigente van het Eesterkoor)

10 februari
maandag
13:30 - 15:00

StoelYoga



STOELYOGA - SPECIAAL VOOR OUDEREN - Wilma Frederiks

Beweeg mee op een speelse mix van bewegingstechnieken die je lichaam versterken en ontspannen, je ademhaling verbeteren en blokkades en spanningen wegnemen. De yoga helpt je bewust te leren ontspannen en te bewegen, maar genieten staat voorop! Doordat er in een kleine groep wordt lesgegeven is er veel ruimte voor individuele aandacht en correctie.

Meer informatie? Kijk op www.buurtbalie-ohg.nl

Meedoen? Mail wilmafrederiks59@gmail.com

19 februari
woensdag
10:00 - 16:00



WEGGEEFKRAAM EN REPARATIETAfel OHG

Weggeefkraam: Heb je goede en mooie spullen over? Of zoek je juist iets leuks? Huisraad, textiel, kleding, boeken. In goede staat en geschikt voor hergebruik. Kom naar de **Weggeefkraam**.

Reparatietafel: Heb je defecte spullen? Kleine huishoudelijke apparaten, computers, elektronica. Kom ermee naar de **Reparatietafel**.

Naaicafé: Geef textiel een tweede leven. Laat je inspireren in het **Naaicafé**. Broek wordt tas en handdoek wordt kussensloop. Wij helpen je aan ideeën en je kunt direct zelf aan de slag op de beschikbare naaimachines

Informatie? Mail weggeefmarkt@buurtcooperatieohg.nl

Of kijk op www.buurtcooperatieohg.nl/weggeefkraam-reparatietafel

20 februari
donderdag
10:30 - 12:00

HET EESTERKOOR - Caroline van Eelen en pianist Lennart Bouman

Zie informatie hierboven.

24 februari
maandag
13:30 - 15:00

STOELYOGA - SPECIAAL VOOR OUDEREN - Wilma Frederiks

Zie informatie hierboven.

26 februari
woensdag
10:00 - 11:30

CREATIEF ACTIEF! - Monica Schokkenbroek

Zie informatie hierboven.

**INFORMATIE
VRAGEN
AANMELDEN**

Volledige informatie over de activiteiten is te vinden op: www.buurtbalie-ohg.nl

Bel 020-370 73 59 / E-mail: info@buurtcooperatieohg.nl

Of loop binnen bij Buurtruimte 'de Eester' - van Eesterenlaan 266