

Wandelweetjes

December 2018

Wandelen verlaagt de bloeddruk

Wandelen verlaagt je bloeddruk. Slechts een half uur wandelen per dag vermindert al de kans op hart-, vaat- en ouderdomsziektes. Regelmatig wandelen is dus ontzettend goed voor het lichaam.

Zie ook: www.hartstichting.nl



Goed voor het geheugen

Wandelen is goed voor het geheugen. Bij mensen die dementeren is zelfs gebleken dat ze door regelmatig te wandelen, langer thuis op zichzelf kunnen blijven wonen.

Zie ook www.alzheimer-nederland.nl



Wandelen helpt tegen diabetes

Elke dag een half uur wandelen helpt ziektes als diabetes type 2 te voorkomen. Ook als je al diabetes hebt, kan een wandeling helpen.

Zie ook www.diabetesfonds.nl



Meer wandelen? Google op wandelroutes in Amstelveen

Kent u nog wandelinitiatieven die nog niet in deze brochure staan, geef het ons door.

Lijkt het u leuk en hebt u tijd om zelf een wandelgroepje op te starten of te begeleiden, neem gerust contact met ons op!



Meer tips of vragen?

Heeft u nog vragen of tips? Neem gerust contact met ons op. Ook als u informatie wilt over de mogelijkheden om meer te gaan bewegen, helpen wij u graag.

U kunt contact opnemen met Saskia van der Meer; tel. 088 – 8585 104, info@sportbedrijfamstelveen.nl

Sportbedrijf Amstelveen
t 088 - 8585 100
e info@sportbedrijfamstelveen.nl
w www.sportbedrijfamstelveen.nl

 **sportbedrijf**
A M S T E L V E E N



2018

Amstelveen wandelt !



Wandelen houdt je spieren en gewrichten soepel | werkt positief op de spijsvertering | is goed voor hart en bloedvaten | helpt tegen slapeloosheid | helpt tegen diabetes | is goed voor je humeur | houdt je brein actief | is goed voor de longen | maakt je hoofd leeg... en samen wandelen is leuk!

Wandelen met het Rode Kruis vanuit MOC en De Bolder 2018		Sportief wandelen 2018	
Voor wie	75+, 800 meter kunnen wandelen (45 minuten)	Voor wie	Volwassenen
Organisatie	Participe in samenwerking met Rode Kruis	Organisatie	Fysiotherapie Dekker, begeleiding, Saskia Nolet
Locatie	Vervoer naar wandellocatie met Rode Kruis bus	Locatie	Amsterdamse Bos
Hoe vaak	Wekelijks, eerst verzamelen, koffie drinken, dan vervoer, van 10:30-11:15 uur wandelen	Hoe vaak	1x per week er zijn 2 groepen (dinsdag en donderdag)
Tijd	9:45-11:15 uur, het seizoen loopt van maart tot november NIET IN WINTERPERIODE	Tijd	Dinsdag 9:30 uur ; groep gemiddeld tempo. Donderdag 13.00 uur, goede lopers
Vertrekpunt	Woensdag: MOC Lindenlaan 75, 020-7607949. Donderdag: De Bolder, Groenhof 140-141, 020-6471509	Vertrekpunt	Dinsdag: Abina (Oude Karselaan), donderdag: Noorddamcentrum (Bovenkerk)
Kosten	€ 18,- per maand	Kosten	€ 90,- voor 20 weken
Contact	Participe Amstelland, Anja Ulkeman, 06-13476066, Rode Kruis Amstelveen, 020-6414499	Contact	Fysiotherapie Dekker, 020-6418641
Wandelen met vervoer Booschappenplusbus 2018		Nordic walken in Amsterdamse Bos 2018	
Voor wie	Ouderen	Voor wie	Volwassenen
Organisatie	BooschappenPlusBus	Organisatie	Amsterdam Sportief
Locatie	Iedereen wordt thuis opgehaald	Locatie	Amsterdamse Bos
Hoe vaak	Iedere 1e dinsdag en 3e woensdag van de maand	Hoe vaak	Wekelijks op zaterdagmorgen
Tijd	Ophalen tussen 12:15-13:00 uur	Tijd	9:30-10:45 uur
Vertrekpunt	Na afloop drinken we nog iets en om 16:00 uur is iedereen weer thuis	Vertrekpunt	Duizendmeterweg Amsterdamse Bos
Kosten	€ 5,50 (4,- met Amstelveenspas) per keer, exclusief consumpties	Kosten	5 lessenkaart € 32,-; 10 lessenkaart € 61,-; Losse les € 7,-; Huur stokken per les € 2,50.
Contact	Karin Niekel, 020-3450295	Contact	Jos van Oort, 020-6974633, 06 14407772 ; www.amsterdamsportief.nl
(Rollator) wandelen vanuit Huis aan de Poel 2018		XCO walking / sportief wandelen met materialen 2018	
Voor wie	Ouderen, met/zonder rollator, samen met bewoners HadP, een rondje van 1,5 km	Voor wie	Volwassenen
Organisatie	Brentano	Organisatie	Alive and kicking
Locatie	Huis aan de Poel	Locatie	diverse locaties, omgeving Bovenkerk, Amsterdamse Bos
Hoe vaak/ tijd	Vrijdag 14:00-15:30 uur NIET IN WINTERPERIODE	Hoe vaak	1 of 2 x per week
Vertrekpunt	Verzamelen hal Huis aan de Poel, kleine ronde in rustig tempo. We maken een tussenstop	Tijd	Maandagmiddag en woensdagochtend
Kosten,	Geen, Saskia Hulshof, Sociaal Cultureel Werk , 06-14802878	Vertrekpunt	In overleg
		Kosten	XCO € 25 p mnd 1x per week, € 36 p mnd 2x per week (ook in combi met walking bootcamp)
		Contact	Diana Julio 06-38663368, dianajulio.pt@gmail.com

Voor wie	Iedereen die het leuk vindt om te wandelen samen met de hond van Johanna
Organisatie	Johanna Dekker
Locatie	Gemeentehuis
Hoe vaak/ tijd	Maandag en donderdag om 12.30 tot 13.30
Vertretpunt	Verzamelen bij de parkeerplaats voor het gemeentehuis
Kosten, contact	Gratis, 06-12126453 (graag vooraf laten weten of je komt)

IVN natuurexcursies 2018

Voor wie	Natuurlijkhebbers, je doet de excursie wandelend, maar staat natuurlijk stil tijdens de uitleg
Organisatie	IVN afdeling Amstelveen
Locatie	Diverse locaties
Hoe vaak	IS AL GEWEEST
Tijd	10:00 uur, duur 1,5 tot 2 uur
Vertretpunt	Verschillend
Kosten, contact	Gratis, Aleid Offerhaus, tel 06 250 839 10 , www.ivn.nl/afdeling/amstelveen

AV Startbaan Wandelgroep 2018

Voor wie	Starters, mn mensen met gezondheidsproblemen zoals bijv. diabetes . Er is ook een stevig tempo groep. Na het wandelen drinken we gezamenlijk koffie en thee
Organisatie	AV Startbaan
Locatie	Atletiekbaan AV Startbaan, Startbaan 1A
Hoe vaak,/ tijd	Maandag en donderdag 19.00 - ongeveer 20.00 uur (donderdag met begeleiding)
Vertretpunt	Clubhuis AV Startbaan, Startbaan 1A
Kosten, contact	€ 65 per jaar incl. deelname wandelchallenge in november, gratis 2 proeflessen, Wil Koot, voorzitter@av-startbaan.nl

Natuurhistorische wandeling in Keizer Karelpark

Voor wie	Iedereen die anderhalf uur kan lopen
Organisatie	IVN (Bas ten Asbroeck), Huis aan de Poel
Locatie	Wijkwandeling door KKP, start bij Huis aan de Poel
Hoe vaak,/ tijd	IS AL GEWEEST
Kosten, contac	€ 3,50 incl koffie/thee; opgeven tot 20-4 via tel nr 06-14802878

Met of zonder rollator vanuit De Bolder (onder voorbehoud)

Voor wie	Ouderen, met of zonder rollator, een rondje van ongeveer 1,5 km
Organisatie	De wandelaars worden door een vrijwilliger begeleid
Locatie	Groenelaan
Hoe vaak/ tijd	Woensdag vanaf 13.30, start in april NIET IN DE WINTERPERIODE
Vertretpunt	Start vanaf De Bolder.
Kosten, contact	Geen, Wijkcoach Betty van de Schraaff, 06 - 23536323

Wandelen vanuit het MOC 2018

Voor wie	50+ jong van geest
Organisatie	Buurtkamer KKP
Locatie	MOC gebouw (Lindenlaan 75)
Hoe vaak	Maandag
Tijd	15.30 uur
Vertretpunt	Start en einde MOC gebouw, na afloop is er koffie en thee in de Buurtkamer
Kosten	Geen
Contact	Elwin, 020-6430453 buurtkamerkkp@gmail.com

Walking bootcamp 2018

Organisatie	Alive and Kicking Diana Julio, dianajulio.pt@gmail.com
Locatie/tijd	Wisselende locaties Amstelveen/Amsterdamse Bos Zondagochtend
Vertretpunt	In overleg
Kosten	€ 25 p mnd 1x per week, € 36 p mnd 2x per week (ook in combi met XCO)
Contact	Diana Julio 06-38663368, dianajulio.pt@gmail.com

Wandelen in Waardhuizen-Middenhoven 2018 va 15 januari 2019

Voor wie	Iedereen
Organisatie	Vrijwilligers
Dag/tijd	Dinsdag
Kosten/	geen
Tijd	10:00 -11:00 uur, daarna koffie voor eigen rekening
Vertretpunt	Ontmoetingscentrum De Meent

After Dinner Walk Elsrijk 2018	
Voor wie	Volwassenen
Organisatie	Stadsdorp Elsrijk
Hoe vaak	Dinsdag
Tijd	19:00-19:45 uur
Vertrekpunt	Hoek Rembrandtweg/Gr van Prinstererlaan (Bakkerij Koolhaas)
Kosten	Geen
Contact	clubs@stadsdorpelsrijk.nl , www.stadsdorpelsrijk.nl

Rouwverwerkingswandeling in het Amsterdamse Bos 2018

Voor wie	Volwassenen
Organisatie	Diny Neplenbroek Uitvaartverzorging ism Wendy Pater-Jamin (Levenscoach)
Locatie	Café Silversant, Noorddammerlaan 119, Amstelveen-Bovenkerk
Hoe vaak	1x p maand op zondag
Tijd	10.00 uur
Kosten	€ 10
Contact	Wendy Pater-Jamin, indeontmoeting@gmail.com, 06-46048372

Wijkwandelingen 2018

Voor wie	Iedereen
Organisatie	Via gemeente Amstelveen
Locatie	Westwijk (4 km), Randwijk (3,2 km), Elsrijk (2,5 km), Middenhoven, Bankras/Kostve. (2,5 km)
Vertrekpunt	Per wijk verschillend
Kosten	geen
Contact	routeomschrijving in PDF, www.amstelveen.nl, zoek fiets- en wandelroutes

Wandelen in Bankras Kostverloren 2018

Voor wie	Volwassenen, stevig doorstappen
Organisatie	Vrijwilliger, Anja van Lente tel 06 -11400955
Dag/tijd	Woensdag 10.30 uur, meestal wordt 1 ,5 uur gelopen, na afloop koffie in Alleman
Kosten/	Geen, koffie is voor eigen rekening

Wandelclub Stadsdorp Elsrijk 2018	
Voor wie	Volwassenen
Organisatie	Stadsdorp Elsrijk / Patrimonium
Locatie	Amsterdamse Bos
Hoe vaak	Zaterdag
Tijd	10:00 uur, er wordt ongeveer 2 uur gelopen
Vertrekpunt	Einde Oude Karselaan
Kosten	Kleingeld voor een kopje koffie
Contact	clubs@stadsdorpelsrijk.nl, www.stadsdorpelsrijk.nl

Georganiseerde wandeltochten 2018

Voor wie	Volwassenen
Organisatie	KNBLO/NWB
Locatie	Diverse locaties in Noord-Holland
Hoe vaak	Regelmatig, zowel door de week als in het weekend
Tijd/vertrek	Verschillend
Kosten/ contact	Tussen € 3,- en € 4,50 per wandeling, www.wandel.nl

Amsterdamse Bos 2018

Voor wie	Volwassenen, routes zijn ongeveer 7 km lang
Organisatie	Individueel, routes te verkrijgen in De Boswinkel
Vertrekpunt	Bezoekerscentrum Bosbaanweg 5
Kosten	http://www.amsterdamsebos.nl/sporten-bewegen/wandelen/
Contact	www.amsterdamsebos.nl, 020-5456100

Fitwalk

Dag tijd	Zaterdag 10:00—11:00 uur
Vertrekpunt	Amsterdamse Bos, ingang Oude Karselaan
Kosten	
Contact	Max Trentelman, tel 0640113181