

AMSTELVEEN WANDELT!

November 2019

Wandelen verlaagt de bloeddruk

Wandelen verlaagt de bloeddruk. Slechts een half uur wandelen per dag vermindert al de kans op hart-, vaat- en ouderdomsziektes. Regelmatig wandelen is dus goed voor het hart. Zie ook: www.hartstichting.nl

Goed voor het geheugen

Bij mensen die beginnend dementeren is gebleken dat regelmatig wandelen bijdraagt tot het langer zelfstandig thuis kunnen 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 heeft leuke en afwisselende wandelroutes in Amstelveen. Zoek eens op "Wandelroutes in Amstelveen".

Tips, vragen of aanvullingen?

Kent u nog wandelgroepen die niet in de folder staan of wilt u zelf een wandelgroepje starten? Geef het aan ons door!

Heeft u nog andere 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.

Contactgegevens

Saskia van der Meer
088 – 8585 104
info@amstelveensport.nl



AMSTELVEEN WANDELT!

2019

Wandelen is goed voor alles

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

Wandelen is vooral leuk!

Al die voordelen spreken voor zich. Daar komt nog bij dat wandelen in een groep motiveert om het te blijven doen. Daarom heeft AmstelveenSport alle wandelgroepen voor u in één folder verzameld. Zo kunt u eenvoudig kiezen voor een groep die bij u past.

Wandelen met het Rode Kruis vanuit MOC en De Bolder 2019		Slow Sports 2019	
Voor wie	75+, 800 meter kunnen wandelen (45 minuten)	Voor wie	Volwassenen, min. 2-3 km kunnen lopen
Organisatie	Participe in samenwerking met Rode Kruis	Organisatie	Slow Sports Amstelveen
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	Wekelijks maandag en woensdag
Tijd	9:45-11:15 uur, het seizoen loopt van maart tot november NIET IN WINTERPERIODE	Tijd	10.30-11.45 uur
Vertrekpunt	Woensdag: MOC Lindenlaan 75, 020-7607949. Donderdag: De Bolder, Groenhof 140-141, 020-6471509	Vertrekpunt	Oude Karsseleen, Amsterdamse Bos
Kosten	€ 18,- per maand	Kosten	€ 8 losse les, diverse strippenkaarten
Contact	Participe Amstelland, Betty vd Schraaff 06-23536323, Rode Kruis Amstelveen, 020-6414499	Contact	Leefstijlcoach Manon de Ruiters, www.manonderuiters.nl
Wandelen met vervoer Booschappenplusbus 2019		Nordic walken in Amsterdamse Bos 2019	
Voor wie	Ouderen	Voor wie	Volwassenen
Organisatie	BooschappenPlusBus	Organisatie	Amsterdam Sportief
Locatie	Iedereen wordt thuis opgehaald	Locatie	Amsterdamse Bos
Hoe vaak	Iedere 1e dinsdag, verder op wisselende dagen: neem contact op	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	€ 6 (€ 3- 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	Hanneke van Oort, 06 14407772 ; www.amsterdamsportief.nl
(Rollator) wandelen vanuit Huis aan de Poel 2019		XCO walking / sportief wandelen / met materialen 2019	
Voor wie	Ouderen, met/zonder rollator, samen met bewoners HadP, een rondje van 1,5 km met pauze	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, contact	Geen, Saskia Hulshof, Sociaal Cultureel Werk, 06-14802878, consumpties voor eigen rekening	Vertrekpunt	In overleg
		Kosten	XCO € 27,50 mnd 1x per week, € 36 p mnd 2x per week (in combi met walking bootcamp)
		Contact	Diana Julio 06-38663368, dianajulio.pt@gmail.com

Wandelen met Johanna en Greetje 2019	
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
Vertrekpunt	Verzamelen bij de parkeerplaats voor het gemeentehuis
Kosten,contact	Gratis, 06-12126453 (graag vooraf laten weten of je komt)

IVN natuurexcursies 2019	
Voor wie	Natuur liefhebbers, je doet de excursie wandelend, maar staat natuurlijk stil tijdens de uitleg
Organisatie	IVN afdeling Amstelveen
Locatie	Diverse locaties
Hoe vaak	14-4, 9-6, 25-6 (avond), 14-7, 11-8, 8-9, 13-10, 10-11, 8-12
Tijd	10:00 uur, duur 1,5 tot 2 uur
Vertrekpunt	Verschillend
Kosten,contact	Gratis, Hans Buijze, hbuijze@casema.nl, www.ivn.nl/afdeling/amstelveen

AV Startbaan Wandelgroep 2019	
Voor wie	Starters, en gevorderden, oa 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)
Vertrekpunt	Clubhuis AV Startbaan, Startbaan 1A
Kosten, contact	€ 65 per jaar incl. deelname wandelchallenge in november, gratis 2 proeflessen, Wil Koot, voorzitter@av-startbaan.nl

(Sportief) Wandelen, Nordic walking 2019	
Voor wie	(Sportief) wandelaars en Nordic walkers 40+-80+
Organisatie	STRAY Wandelsport
Locatie	Woe: De Meerkamp, Do: A'damse Bos P camping, Za : A'damse Bos Oude Karselaan
Hoe vaak, tijd	Wekelijks Woe: 19.30 uur, Do 9.30 uur, Za 10.30 uur
Kosten	€ 69 per half jaar, wandelkaart 10 x € 33
Contact	Jeroen Verouden, jeroen@straysport.nl, www.straysport.nl

Westwijk wandelen met aansluitend soep eten 2019	
Voor wie	Volwassenen, rustig tempo
Organisatie	Wijkcentrum Westend
Locatie	Westend
Hoe vaak/ tijd	Elke 1e woensdag van de maand, 11.00-12.00 uur, aansluitend soep eten
Vertrekpunt	Wijkcentrum Westend
Kosten, contact	€ 3 incl. soep, Wijkcentrum Westend, 020-6

Wandelen vanuit het MOC Buurtkamer KKP 2019	
Voor wie	50+ jong van geest
Organisatie	Buurtkamer KKP
Locatie	MOC gebouw (Lindenlaan 75)
Hoe vaak	Maandag
Tijd	15.30—16.30 uur
Vertrekpunt	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 2019	
Organisatie	Alive and Kicking Diana Julio, dianajulio.pt@gmail.com
Locatie/tijd	Wisselende locaties Amstelveen/Amsterdamse Bos Zondagochtend
Vertrekpunt	In overleg
Kosten	€ 27,50 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 2019	
Voor wie	Iedereen, aanmelden niet nodig
Organisatie	Vrijwilligers
Dag/tijd	Dinsdag
Kosten/	geen
Tijd	10:00 -11:30 uur, daarna koffie voor eigen rekening
Vertrekpunt	Ontmoetingscentrum De Meent
Contact	Joyce Weij, wijkcoach, 06-12286038

After Dinner Walk Elsrijk 2019	
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	Marijke Labohm, clubs@stadsdorpelsrijk.nl , www.stadsdorpelsrijk.nl

Rouwverwerkingswandeling in het Amsterdamse Bos 2019

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 2019

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 wijkwandelingen

Wandelen in Bankras Kostverloren 2019

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 /Patrimonium 2019	
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 2019

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 2019

Voor wie	Volwassenen, diverse routes
Organisatie	Individueel, routes te verkrijgen in De Boswinkel
Vertrekpunt	Bezoekerscentrum Bosbaanweg 5
Kosten	€ 1,50 per routeblad, € 7 als set
Contact	http://www.amsterdamsebos.nl/sporten-bewegen/wandelen/, 020-5456100

Wandel in Bankras met bewegcoach Saskia of POH Enna

Dag tijd	Ma 10.00-11.00 uur: 2 niveaus rustig aan en doorstappen, Do 11.00 uur: rustig aan Enna Pauw (Praktijk Ondersteuner Huisarts),opgeven bij balie
Vertrekpunt	Maandag Alleman. Donderdag Medisch Centrum Bankras ,Den Bloeyenden Wijngaerd 3
Kosten	€ 1
Contact	Saskia van der Meer, info@amstelveensport.nl, 088-8585104