

Stichting De Bloem is een vrijwilligersorganisatie. Veel vrouwen zetten zich in om voor andere vrouwen activiteiten te organiseren. Heb jij een idee voor een activiteit? Wil je een activiteit organiseren of begeleiden? Wil je meedoen aan een activiteit? Kom dan langs tijdens de inloop of mail naar stichtingdebloem@hotmail.com

[Kijk ook eens op onze website!](http://www.stichtingdebloem.nl)

www.stichtingdebloem.nl

Onze activiteiten vinden elke week plaats (met uitzondering van de schoolvakanties) op onderstaande dagen en tijdstippen:

dinsdag-, woensdag-, vrijdagochtend
van 09:30 – 12:00 uur.

Elke maandagochtend in het sportfondsenbad “bewegen in het water
groep1 : van 09.30-10.30 en “groep 2 van 10.30-11.30 en elke
vrijdagochtend in het buurthuis van 10-11.00 spreekuur met Afifa

Adres:

Buurtcentrum Oosterpark
Derde Oosterparkstraat 159
1092 CW Amsterdam Oost

Voor algemene informatie, ideeën en informatie over de
computercursus, handwerken en naailessen kunt u contact opnemen
met Afifa Tadmene, te bereiken op 06 26 57 67 38.

We hopen jullie allemaal snel tegen te komen bij een van onze
activiteiten!



Stichting De Bloem

Multicultureel ontmoetingscentrum

voor vrouwen

Programma maart 2018

Beste dames,

Dit is onze activiteitenkalender van maart 2018

Op donderdag 8 maart is het internationale vrouwendag . Stichting de Bloem werkt daaraan mee en organiseert samen met vrouwen in oost een feest in het Stadsdeelkantoor van 14.00-20.30.

Vanaf vrijdag 30 maart tot 2 april is het buurthuis dicht in verband met de Paasvakantie.

Onze activiteiten.

Bij De Bloem komen vrouwen samen die elkaar steunen en kennis en kunnen met elkaar willen delen. Ze stimuleren elkaar om talenten te ontwikkelen die ze kunnen inzetten in de maatschappij en kunnen leiden tot werk. Ook zoeken ze contacten met en ontwikkelen ze activiteiten voor vrouwen die minder vaak onder mensen komen of door ziekte of leeftijd aan huis gebonden zijn.

Bewegen in water.

In verband met het grote succes starten wij in 2018 met 2 groepen. Groep 1 van 9:30 tot 10:30 en groep 2 van 10:30 tot 11:30. Verdere details volgen later.

Wandelgroep en conditietraining

Nieuw in ons aanbod is de start van de wandelgroep op de woensdagen in het Oosterpark om de conditie te verbeteren. De tijden zijn van 10.00-11.00.Het is een mooie aanvulling voor de groepen die op maandag meedoen met de aqua fitness-lessen.

Thema bijeenkomsten.

Punt P over stress in relatie tot gezondheid.

Emotionele problematiek in de kraambed periode.






De andere activiteiten zijn in het buurthuis zoals de naaicursus op dinsdag , de conversatie lessen op woensdag en op vrijdag de creatieve en informatie ochtenden.

Tijden reguliere activiteiten : van 9.30-12.00

Naaicursus: 2 euro per les inclusief materiaalkosten.

Bewegen in water: €40,-per seizoen

De vrouwen van Stichting De Bloem

Maandag 05 ,12, 19 en 26 maart Sportfondsenbad oost		Bewegen in water door Marlies
Dinsdag 06,13, 20 en 27 maart		Naaicursus & kledingreparatie door de dames van De Bloem
Woensdag 07 ,14,21 en 28 maart Woensdag wandelgroep. 07,14, 21 en 28 maart		Conversatieles door de dames van De Bloem
Vrijdag 09,16 ,23 maart Vrijdag 09 maart Vrijdag 16 maart		Creatieve door Zohra en Susan en aansluitend Informatie ochtenden Punt P over stress in relatie tot gezondheid Emotionele problematiek in de kraambed periode
Vrijdag 09, 16 en 23 maart 17:00 –18:00 uur		Gymnastiek door Jamila