



Wat is Civic Amsterdam?

Civic Amsterdam is er voor de bewoners van Amsterdam Oost. Onze wens is dat niemand in Amsterdam Oost aan de kant hoeft te staan. Actief deelnemen aan de samenleving zorgt voor structuur, sociale contacten, inkomen en een goed gevoel. Wij zoeken altijd naar nieuwe manieren om mensen kennis te laten maken met hun eigen kracht en die ook in te zetten. Als er belemmeringen zijn informeren en adviseren wij over de mogelijkheden die er zijn om deze op te lossen. Wij bouwen en verstevigen netwerken, ondersteunen initiatieven en adviseren mensen die iets (willen) betekenen.



MINDFULNESS/AANDACHTTRAINING VOOR SENIOREN OF CHRONISCH ZIEKEN

Betrapt u zichzelf er wel eens op dat u piekert of dat u zich onrustig voelt?

Houden uw pijn of andere fysieke klachten u veel bezig?

Merkt u wel eens dat uw eten en drinken al op zijn zonder dat u er echt van genoten heeft?

U kunt leren om hier anders mee om te gaan

U kunt heel veel veranderen in uw gedrag door bewust te leren ademen en bewegen: dit noemen we mindfulness.



Kom naar de training Mindfulness in de Indische Buurt of het Oostelijk Havengebied en ervaar zelf wat het u oplevert.

Vragen of meer informatie?

Annemiek Kroone

t 06 21 88 41 87 of 020 665 8001



Wat is Civic Amsterdam?

Civic Amsterdam is er voor de bewoners van Amsterdam Oost. Onze wens is dat niemand in Amsterdam Oost aan de kant hoeft te staan. Actief deelnemen aan de samenleving zorgt voor structuur, sociale contacten, inkomen en een goed gevoel. Wij zoeken altijd naar nieuwe manieren om mensen kennis te laten maken met hun eigen kracht en die ook in te zetten. Als er belemmeringen zijn informeren en adviseren wij over de mogelijkheden die er zijn om deze op te lossen. Wij bouwen en verstevigen netwerken, ondersteunen initiatieven en adviseren mensen die iets (willen) betekenen.



INDISCHE BUURT

Vanaf woensdag 4 februari 2015,
elke twee weken:

18 februari, 11 maart,
25 maart, 8 april, 22 april

10.30 tot 11.30 uur

Wijkservicepunt Flevopoort,
Activiteitenruimte
Kramatplantsoen 101

OOSTELIJK HAVENGEBIED

Vanaf woensdag 11 februari 2015,
elke twee weken:

4 maart, 18 maart,
1 april, 15 april, 20 april

10.30 tot 11.30 uur

Wijkservicepunt Sporenburg,
Tuinhuis
Baron G.A. Tindalstraat 27

Kosten

Stadspashouder € 2,- per keer

Zonder pas € 4,- per keer

