



Rondje Vrouwencirkel Amstelveen

Nr. 11

Contact: vrouwencirkelAV@gmail.com

Volg ons:  Vrouwencirkel Amstelveen

 Vrouwencirkel_Amstelveen

Agenda augustus 2025

Activiteit	Dag en tijd	Waar	Aantal	Kosten
Rondvaart met fluisterboot door het Amsterdamse bos. Let op! Wij vragen vooruitbetaling van de bijdrage.	Zaterdag 16 augustus 13.00 – 14.30 uur Verzamelen om 12.45 uur	Aanlegsteiger terras Amsterdamse Manege Nieuwe Kalfjeslaan 27	Maximaal 15 deelnemers	€ 6,50
Lezing: Bouwen in de stad met behoud biodiversiteit Boeiende lezing van Jorien, specialist natuurinclusief bouwen bij de gemeente Amsterdam, zet zich in voor een groene, leefbare, wilde stad. Jorien gaat iets vertellen over haar werk.	Dinsdag 26 augustus 19:30 – 21:30 uur Zaal open 19.15 uur	Ontmoetingcentrum De Meent Orion 3	Maximaal 20 deelnemers	geen

De kleine lettertjes

Aanmelden voor de activiteiten is verplicht Stuur een email naar vrouwencirkelAV@gmail.com en vermeld je voor- en achternaam en welke activiteit(en) je wilt bijwonen. Wil je met iemand samen komen, dan dient zij zichzelf per e-mail op te geven. Voor elke activiteit geldt een minimum van 5 deelnemers, het maximumaantal is bij de activiteit aangegeven. Geef je dus tijdig op!

Annuleren van een activiteit Meld je alleen aan als je serieus van plan bent te komen. Heb je je opgegeven voor een activiteit, zet het dan in je agenda zodat je geen dubbele afspraak maakt. Wij organiseren dit alles geheel als vrijwilligers. Annuleren kost ons veel extra tijd en het kost ons geld. Dus opgeven, alleen als je zeker van plan bent te komen. Ben je ziek, laat het zo snel mogelijk weten. Misschien kunnen we nog iemand van de reservelijst uitnodigen. Wie zich aanmeldt en altijd komt heeft voorrang op degene die drie keer of meer heeft afgezegd of niet is gekomen.

Goede ideeën Heb je een leuk idee voor een workshop of andere activiteit? Wil je zelf iets presenteren of organiseren, of ken je iemand die het zou willen, laat het weten!

Materiaalkosten of kosten toegang Bij workshops wordt een bijdrage voor materiaalkosten of toegang gevraagd. Hoeveel dat is, staat bij de activiteit aangegeven. Als je je dit niet kunt veroorloven, laat het ons weten, dan zoeken wij een oplossing. **Geen geld hebben mag géén reden zijn om niet mee te kunnen doen!**

Wat hebben we de afgelopen tijd gedaan?

Lezing Vereniging Historisch Amstelveen

Woensdag 4 juni waren we te gast in het verenigingsgebouw van de Vereniging Historisch Amstelveen aan de Orion 19A. Na de ontvangst met koffie en thee kregen we een mooie presentatie. We zagen oude foto's en schetsen van Nieuwer Amstel en het latere Amstelveen. Ook passeerde nog een leuk filmpje over een zeer bekende agent. Jan-Jaap vertelde bij de beelden over de achtergronden en de verhalen. Nadat we alles hadden gezien en alle vragen gesteld waren, konden we nog rondwandelen langs de vitrines om al die mooie, oude voorwerpen, foto's en andere attributen van de vereniging te zien. Ook konden we een kijkje nemen in de ruimte van de archeologische vereniging. Het was een leuke en vooral boeiende middag, daar was iedereen het over eens. En wie nog een keer wil komen kijken is altijd welkom op zaterdag van 11.00-13.00 uur. De koffie staat altijd klaar

Micro Macramé

Op maandag 30 juni was de Vrouwencirkel te vinden in Pluspunt. De activiteit was Micro macramé. Een heel fijn werkje. Met dun koord kunnen mooie dingen gemaakt worden. Wij maakten een armbandje. We leerden voor dit armbandje de weitsknoop. De knoop werd duidelijk uitgelegd en was doorlopend in een film op een beeldscherm te zien. Ook kregen we de stapvoor-stapuitleg op papier. Zo was het mogelijk op eigen tempo de knopen uit te voeren. De volledige



Vrouwencirkel Amstelveen wordt mede mogelijk gemaakt door:



knoop bestaat uit 6 stappen. Door alleen de eerste 3 stappen uit te voeren krijg je een spiraalvorm in het knoopwerk, een leuk effect. Aan beide zijden nog een kraaltje, dan de sluiting knopen en klaar. Het 2e armbandje werd met Cordonknoop gemaakt. De tijd was te kort om het af te maken maar gelukkig kregen we de werkwijze ook op papier om het thuis af te maken. Leuk om met deze techniek, die iedereen wel kent van de wandhangers etc., ook andere werkstukjes te kunnen maken. Een leuke creatieve middag zat er weer op. Dank je wel Ilaria, het was leuke activiteit.



Oriëntaals Dansen

Vrijdag 18 juli was een beweeglijke activiteit! Oriëntaals dansen. Jadira gaf de workshop. Zij stelde zichzelf eerst voor en vertelde iets over het dansen. We zouden de Egyptische stijl binnen de Oriëntaalse dans leren. Jadira deed voor hoe dat er dan uit ziet. En dat moesten wij dan ook kunnen? Maar dat viel dus reuze mee, het ging heel erg goed zelfs. Stap voor stap nam Jadira de



bewegingen met ons door. Als eerste leerden we de hip drop, een heupbeweging, eerst rustig en dan sneller. Daarna volgden nog meer bewegingen: de schouder shimmy, heup accenten, slangenarmen. We werkten aan het

isoleren van onder- en boven lichaam met saïdi-stokken. Iedereen pakte het goed op, dat was heel leuk om te zien. Daarna dansten we ook nog met mooie gekleurde handsjaals op Arabisch-Andalusische muziek. Aan het einde improviseerden we nog in de kring op Egyptische popmuziek. We sloten de les af met een kopje koffie of thee. Zo konden we nog even napraten. Vanaf september zal Jadira met een aantal cursussen starten. Zie

onderaan deze pagina. Jadira, het was een enorm leuke middag waar we heel blij van werden.

Rondleiding Zadkine bij Museum JAN

Woensdag 30 juli, de laatste activiteit van de maand, vond plaats bij Museum JAN, waar we van een gids een rondleiding kregen. We begonnen met een kopje koffie of thee en de gids vertelde ondertussen het een en ander over het leven van Ossip Zadkine.

Er zijn veel verschillende feiten in de boeken die over Zadkine zijn geschreven. De gids vertelde over zijn jeugd en volwassen leven, over zijn opleiding, over de landen waar hij gewoond heeft, over zijn vrouw en... zijn



kunst. Bij de rondleiding langs de beelden en schilderijen vertelde zij de bijbehorende verhalen en anekdotes en over de verschillende materialen en de inspiratiebronnen voor zijn kunst. Haar boeiende manier van vertellen was erg fijn en leuk. Ze was enthousiast en nam ons na afloop van de rondleiding ook nog even mee naar de tentoonstelling Poetry Suite van Koen Vermeule. Ook daar wist ze weer veel over te vertellen, mede dankzij het gesprek wat zij

met Koen Vermeule zelf had. Over zijn ideeën, de techniek, de werkwijze, inspiratie en waar elk kunstwerk ontstaan was. Nadat ook deze rondleiding voorbij was zijn enkele vrouwen nog even met elkaar



in de koffieruimte gaan zitten. Er was nog koffie en thee. Het 'nog even napraten' was erg leuk. Dat zouden we vaker, of misschien wel elke keer even moeten doen. Bijvoorbeeld bij de bar in het wijkcentrum of waar we op dat moment zijn. Natuurlijk vrijblijvend. Een drankje is dan wel voor eigen rekening.

Cursussen van voormalig Vrouwencirkel activiteiten

Mediteren met de handpan drum

Goed nieuws voor wie zich niet hadden opgegeven in april maar wel mee had willen doen met deze activiteit. Er komt een cursus Mediteren met Handpan-drum aan! De deelnemers en reserve-lijst van onze activiteit in april zijn al op de hoogte.

Deze introductiecursus biedt vrouwen de kans om via de klanken van de handpan tot diepe ontspanning en innerlijke rust te komen. In vier sessies worden stilte, klank en aandacht gecombineerd om spanning te verlichten, het zenuwstelsel tot rust te brengen en het contact met het eigen lichaam te versterken.

In een veilige en kleine groep ontstaat ruimte voor vertraging, helderheid en herstel. Meditatie-ervaring is niet nodig, enkel de wens om even stil te mogen zijn.

Locatie: Wijkcentrum Westend, Westwijkplein3 in Amstelveen

Dag & tijd: maandag 19:30-20:30uur

Lessen op: 1, 8, 15 en 22 september 2025

Locatie: Wijkcentrum Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1 in Uithoorn

Dag & tijd: donderdag 14:00-15:00 uur

Lessen op: 4, 11, 18 en 25 september 2025

Kosten: € 35 voor 4 lessen

Inschrijven kan via www.participe-amstelland.nu/cursussen

Oriëntaals dansen

Ook oriëntaals dansen gaat starten met wekelijkse lessen.

De Oriëntaalse dans (ook wel raqs sharqi of bellydance) is een dansvorm afkomstig uit het Midden-Oosten en Noord-Afrika waarbij de verschillende lichaamsdelen veelal onafhankelijk van elkaar bewegen. De dans is eeuwenoud en is een verzamelnaam van Oosterse dansen, die afkomstig zijn uit verschillende culturen. Oriëntaalse dans is voor iedereen; in elke vorm, met elke achtergrond en op elke leeftijd. We dansen op Oriëntaalse muziek. We gaan aan de slag met de techniek, souplesse en lichaamsbewustzijn. (Dans)ervaring is niet nodig. Heb je deze wel? Dan is extra uitdaging mogelijk. De lessen worden in het Nederlands en Engels gegeven.

Locatie Wijkcentrum De Bolder, Groenhof 140 in Amstelveen.

Rond de Bolder is 's avonds parkeren gratis.

Lessen op woensdagavond van 20.00 tot 21.00 uur.

Een proefles is gratis!

Kosten € 70,00 voor 10 lessen. Je kan op elk moment instromen.

Meer informatie of aanmelden:

Bel Jadira 06 – 170 173 15 of via e-mail info@jadiradance.com

Kijk ook op Jadira Dance [Instagram](#) of [Facebook](#)