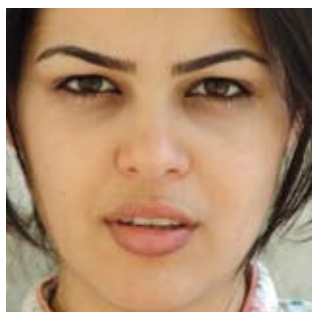
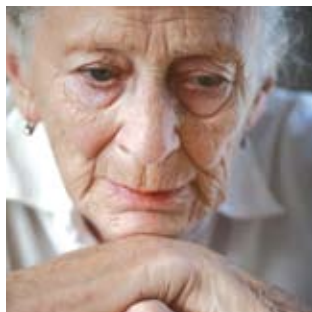

Cursussen Civic Academie 2009 – 2010



Heb je een idee voor een cursus, zou je een bepaalde training naar Zeeburg willen halen? Ben je zelf in staat een cursus te geven of heb je hiervoor plannen?

Civic Academie is hét trainings- en begeleidingscentrum voor alle vrijwilligers en bewoners in Zeeburg

Civic Academie begeleidt en traint vrijwilligers en bewoners

Heb je een idee voor een cursus, zou je een bepaalde training naar Zeeburg willen halen? Ben je zelf in staat een cursus te geven of heb je hiervoor plannen?

Laat het weten via Civic Academie. Civic Academie is hét trainings- en begeleidingscentrum voor alle vrijwilligers en bewoners in Zeeburg. Op aanvraag verzorgen andere organisaties en bedrijven bestaande cursussen en trainingen. De academie helpt bij de werving van deelnemers, professionalisering en coaching. Civic Academie bewaakt de kwaliteit en stimuleert de uitwisseling tussen vrijwilligersorganisaties.

Wij bieden een platform om te netwerken en mogelijkheden om je talenten te ontplooiën. Alle cursussen worden in principe gedurende de periode 2009 – 2010 om de zes weken herhaald. Voorwaarde is dat er voldoende aanmeldingen zijn. Is dat het geval, dan organiseert Civic Academie de betreffende cursus en worden tijd en datum gepubliceerd op de website www.civiczeeburg.nl.

Meer weten?

El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)

T: (020) 665 80 01

E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Inhoudsopgave

Cursussen

1. Cursus Assertiviteit voor migrantenvrouwen	4
2. Cursus Burger en veiligheid	4
3. Cursus Budgettering	5
4. Cursus Post sorteren	5
5. Cursus Somberheid en stress	5
6. Cursus Voorliggende voorzieningen	6
7. Cursus Belastingaangifte	6
8. Cursus Formulieren invullen	7
9. Cursus Informatie sociaal raadslieden	7
10. Cursus EHBO voor vrijwilligers	7
11. Cursus Professionalisering vrijwilligersorganisaties in IJburg	8
12. Cursus Fondswerving voor vrijwilligers	8
13. Cursus Op verzoek	9
14. Cursus Lichte dagen, donkere dagen	9

Activiteiten (vrouwen)

1. Naailes	9
2. Arabische taal en cultuur	10
3. Koken	10
4. Fietsen voor beginners	10
5. Zwemmen	11
6. Conditietraining	11
7. Looptrainingen/wandelen	11
8. Bewegen op Muziek	12

Activiteiten (mannen)

1. Sportief wandelen in de buurt	12
2. Conditietraining voor mannen	12

Activiteiten (kinderen)

1. Pencak Silat (Indonesische vechtkunst)	13
---	----

Activiteiten in het kader van sociale activeringsplekken voor DWI-cliënten

1. Maatschappelijke oriëntatie	13
2. Sporten en praten	13
3. Beweeg je beter	14
4. Yoga	14
5. Body Balance	14
6. Conditietraining volwassenen	15
7. Conditietraining jongeren	15

Cursussen

1 Cursus Assertiviteitstraining voor migrantenvrouwen

In deze cursus leer je om voor jezelf op te komen, daarbij rekening houdend met de gevoelens van anderen. De cursus wordt gegeven in samenwerking met Mentrum. De nadruk in deze cursus wordt gelegd op het voorkomen van somberheid en depressie door praktische adviezen en oefeningen op het gebied van assertiviteit.

Doelgroep:	Arabisch en Berbers sprekende vrouwen
Startdatum:	10 maart 2009
Tijd:	elke dinsdag van 9.00 – 12.00 uur
Plaats:	Productiehuis de Meevaart Balistraat 48b - Amsterdam
Kosten:	gratis
Aanmelden:	El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie) T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

2 Cursus Burger en veiligheid

Deze cursus is bedoeld voor burgers die vragen hebben over politiewerk. En voor buurtbewoners die willen helpen met het veilig en leefbaar maken én houden van hun buurt. In deze cursus krijg je een goed beeld van wat de politie eigenlijk precies doet en wat deze voor je kan betekenen.

Doelgroep:	alle bewoners van stadsdeel Zeeburg
Startdatum:	17 maart 2009
Tijd:	elke dinsdag van 9.00 – 12.00 uur
Plaats:	Rumah Kami Javaplantsoen 6 - Amsterdam
Kosten:	gratis
Aanmelden:	El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie) T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

3 Cursus Budgettering

Deze cursus is bedoeld voor buurtbewoners die problemen hebben met hun financiën en daar geen grip meer op hebben. In deze cursus leer je onder andere hoe om te gaan met geld, preventief te werken en een goede begroting te maken. Tevens krijg je veel nuttige tips die je weer kunnen helpen om een overzichtelijke financiële administratie te beheren. Aan het eind van de cursus ontvang je een certificaat.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg

Kosten: gratis

Aanmelden: André van Mierlo (Sociaal Raadsman Civic Academie)

T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

4 Cursus Post sorteren

Deze cursus is bedoeld voor buurtbewoners die om allerlei redenen hun post niet meer in orde kunnen maken of houden, en hierdoor het overzicht totaal kwijt zijn. Vaak gaat dit gepaard met opeenstapeling van problemen, zoals schulden en achterstallige aanvragen. Het gaat er in deze cursus voornamelijk om weer zo snel mogelijk al het papierwerk in orde te maken, door hulp en begeleiding van professionals die je niet lastig vallen met vragen zoals: "hoe heeft dit kunnen gebeuren?". Aan het eind van de cursus ontvang je een certificaat.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg

Kosten: gratis

Aanmelden: André van Mierlo (Sociaal Raadsman Civic Academie)

T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

5 Cursus Somberheid en stress

Deze cursus wordt in samenwerking met Mentrum gegeven. Deelnemers aan deze cursus leren vaardigheden om zich beter te leren ontspannen en gezonder te leven. Ze leren meer tijd te besteden aan plezierige activiteiten, realistisch en positief te denken en beter om te gaan met anderen.

Doelgroep: Arabisch/Marokkaans sprekende vrouwen
Plaats: Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam
Kosten: gratis
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl
Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

6 Cursus Voorliggende voorzieningen

Veel mensen zijn niet op de hoogte van alle voorzieningen die in Nederland gelden en waar men gewoon recht op heeft. Mensen met bijvoorbeeld een minimuminkomen kunnen vaak een beroep doen op vele sociale voorzieningen. In deze cursus inventariseren we samen met jou de voorzieningen die voor jou gelden, en leren je hoe je deze kunt aanvragen of bij wie je kunt aankloppen voor hulp in welke vorm dan ook.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg
Kosten: gratis
Aanmelden: André van Mierlo (Sociaal Raadsman Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

7 Cursus Belastingaangifte

In deze cursus leren deelnemers in groepsvorm concreet hoe ze een belastingaangifte-formulier moeten invullen. Als deelnemer leer je onder andere berekeningen te maken, krijg je informatie over enkele belangrijke belastingwetten en regels en welke documenten je precies nodig hebt bij het invullen van een belastingaangifte.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg
Kosten: gratis
Aanmelden: André van Mierlo (Sociaal Raadsman Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl
Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

8 Cursus Formulieren invullen

Deelnemers aan deze cursus kunnen hun kennis uitbreiden omtrent het goed en volledig invullen van verschillende formulieren. Vragen die in deze cursus behandeld worden, zijn bijvoorbeeld: Waar let je op bij het invullen van een formulier? Welke soorten formulieren zijn er? Wat mag je absoluut niet vergeten? Deze cursus wordt gegeven door een medewerker van de sociaal raadslieden.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg

Kosten: gratis

Aanmelden: André van Mierlo (Sociaal Raadsman Civic Academie)

T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

9 Cursus Informatie sociaal raadslieden

In deze cursus krijgen deelnemers tips en informatie van de sociaal raadslieden. Deze bijeenkomsten worden vaak als zeer nuttig ervaren. Je leert wat de sociaal raadslieden voor je kunnen doen en met welke vragen je bij hen terecht kunt.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg

Kosten: gratis

Aanmelden: André van Mierlo (Sociaal Raadsman Civic Academie)

T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

10 Cursus EHBO voor vrijwilligers

In deze cursus krijgen deelnemers (maximaal 12) een ééndaagse cursus hoe eerste hulp kan worden verleend bij ongelukken. Onderwerpen die behandeld worden, zijn onder andere uitwendige bloedingen, brand- en snijwonden, ademhalingsproblemen of stikverschijnselen, leren analyseren van een ongeluk, te ondernemen acties, etc. Dit is een soort opfriscursus die we in ieder geval één keer per jaar aanbieden aan alle vrijwilligers van speeltuinen.

Doelgroep: alle vrijwilligers en medewerkers van Civic Zeeburg

Datum: 26 maart 2009

Tijd: 10.00 – 14.00 uur

Plaats: Vrouwencentrum Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam

Kosten: gratis

Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

11 **Cursus Professionalisering vrijwilligersorganisaties in IJburg**

Tijdens deze cursus worden medewerkers van vrijwilligersorganisaties bijgeschoold in het reilen en zeilen van een vrijwilligersorganisatie. In deze cursus behandelen we onder andere de volgende thema's: Structuur bestuur en takenverdeling, Communicatie en vergadertechnieken, Netwerkontwikkeling en Subsidieaanvraag.

Doelgroep: vrijwilligers/medewerkers van vrijwilligersorganisaties

Start: medio april 2009

Plaats: Productiehuis IJburg
Diemerparklaan 90 - Amsterdam IJburg

Kosten: gratis

Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

12 **Cursus Fondswerving voor vrijwilligers**

Deze cursus is gericht op vrijwilligersorganisaties, die op zoek zijn naar middelen om hun projecten of activiteiten te kunnen financieren. In deze cursus behandelen we onder andere de volgende thema's: Soorten Fondsen, Eisen/voorwaarden voor een goede financieringsaanvraag, Het opstellen van een aanvraag, Waar kijken de fondsen naar, Te ondernemen acties na aanvraag.

Doelgroep: vrijwilligers/medewerkers van vrijwilligersorganisaties

Start: mei 2009

Kosten: gratis

Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

13 Cursus Op verzoek

Groepen burgers die een samen een cursus willen volgen, kunnen hun initiatief melden bij de Civic Academie. Bij goedkeuring wordt de cursus georganiseerd.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl
Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

14 Cursus Lichte dagen, donkere dagen

Deze cursus is gericht op burgers die last hebben van depressieve klachten of preventief willen leren hoe dit te voorkomen. In deze cursus behandelen we onder andere de volgende thema's: Hoe ontstaan stress, pijn en depressieve klachten? Hoe kun je gezond omgaan met je lichaam? Hoe kun je problemen aanpakken? Hoe kun je gedachten en gevoelens positief beïnvloeden?

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg
Datum: 20 maart 2009
Tijd: elke vrijdag van 09.00 – 11.00 uur
Plaats: Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam
Kosten: gratis
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl
Bij voldoende aanmeldingen organiseren we deze cursus en worden plaats, tijd en datum op www.civiczeeburg.nl gepubliceerd.

Activiteiten (vrouwen)

1 Naailes

Onder begeleiding worden de basisvaardigheden van naaien uitgelegd en geoefend. Er is ook een groep voor gevorderden.

Doelgroep: vrouwen

Tijd: elke maandag van 9.30 – 11.30 uur
elke dinsdag van 13.00 – 15.00 uur
elke woensdag van 09.00 – 11.30 uur & 13.00 – 15.00 uur
elke donderdag van 13.00 – 15.00 uur

Plaats: Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam

Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

2 Arabische taal en cultuur

Onderwijs in Arabische taal en cultuur.

Doelgroep: vrouwen

Tijd: elke woensdag van 10.00 – 12.00 uur
elke woensdag van 12.00 – 14.00 uur

Plaats: Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam

Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

3 Koken

Gezamenlijk lekker koken en recepten uitwisselen.

Doelgroep: vrouwen

Tijd: elke vrijdag van 09.30 – 11.30 uur

Plaats: Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam

Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

4 Fietsen voor beginners

Onder begeleiding fietsen leren. Aan het eind van de cursus behaalt de deelnemer een certificaat.

Doelgroep: allochtone vrouwen die niet kunnen fietsen

Tijd: elke vrijdag van 10.00 – 12.00 uur

Plaats: Sporthal Zeeburg
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

5 Zwemmen voor vrouwen

Onder begeleiding zwemmen leren. De lessen worden gegeven door een vrouwelijke docent en in het zwembouw bevinden zich, tijdens de lessen, absoluut geen mannen.

Doelgroep: alleen vrouwen
Start: medio april
Plaats: Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

6 Conditietraining voor vrouwen

Onder begeleiding van een professional krijgen deelnemers conditietraining. De lessen worden gegeven door een vrouwelijke docent.

Doelgroep: alleen vrouwen
Tijd: elke maandag van 13.00 – 16.00 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

7 Looptrainingen/wandelen

Onder begeleiding van een professional krijgen deelnemers looptrainingen. De lessen worden gegeven door een vrouwelijke docent.

Doelgroep: vrouwen
Tijd: elke woensdag van 10.00 – 11.30 uur
Plaats: Sporthal Zeeburg
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

8 Bewegen op muziek

Onder begeleiding van een professional leren deelnemers zich lekker te bewegen op muziek. De lessen worden gegeven door een vrouwelijke docent.

Doelgroep: alle bewoners van stadsdeel Zeeburg
Tijd: elke woensdag van 10.00 – 11.30 uur
Plaats: Sporthal Zeeburg
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Activiteiten (mannen)

1 Sportief wandelen in de buurt

In een groepje gaan deelnemers gezellig wandelen in het Flevopark.

Doelgroep: mannen
Tijd: elke dinsdag van 09.00 – 12.00 uur
Plaats: Flevopark
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

2 Conditietraining voor mannen

In een groepje werken deelnemers onder deskundige begeleiding aan hun conditie.

Doelgroep: mannen
Tijd: elke donderdagavond van 19.00 – 22.00 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Activiteiten (kinderen)

1 Pencak Silat

Een Indonesische vechtkunst.

- Doelgroep:** kinderen van 7 tot 12 jaar
Tijd: elke donderdag van 16.30 – 17.30 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

Activiteiten voor DWI-cliënten

1 Maatschappelijke oriëntatie

In een groep van 5 deelnemers worden verschillende thema's behandeld die betrekking hebben op de maatschappelijke vorming.

- Doelgroep:** cliënten van DWI (alleen vrouwen) – SAP-Project
Tijd: elke dinsdag van 09.00 – 12.00 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

2 Sporten en Praten

In een groep van 12 deelnemers lekker sporten en na afloop gezellig onder een kop koffie bijpraten.

- Doelgroep:** cliënten van DWI (alleen vrouwen) – SAP-Project
Tijd: elke dinsdag van 09.00 – 12.00 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

3 Beweeg je beter

In een groep van 12 deelnemers lekker bewegen in een rustig tempo (ouderengroep).

- Doelgroep:** cliënten van DWI (alleen vrouwen) – SAP-Project
Tijd: elke maandag van 13.00 – 15.00 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

4 Yoga

Kundalini Yoga trainingen bestaan uit een set dynamische oefeningen, meditatie en ademhaling. De oefeningen helpen bewust te worden van fysieke, mentale en emotionele gesteldheid en deze tegelijkertijd positief te beïnvloeden. Men hoeft er niet lenig voor te zijn en het is geschikt voor jong en oud. De functies van het lichaam komen weer in balans door het beoefenen van Kundalini Yoga. Het zenuwstelsel wordt versterkt, de hormoonhuishouding komt in balans en de communicatie tussen de hersenhelften wordt verbeterd. Hierdoor neemt het zelfvertrouwen toe.

- Doelgroep:** cliënten van DWI (alleen vrouwen) – SAP-Project
Tijd: elke donderdagochtend van 09.30 – 11.30 uur
Plaats: Productiehuis Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

5 Body Balance

De workshop 'Body Balance' wordt geleid door Bettina Krentzien, danseres en docent aerobics. Zij geeft bewegings- en danslessen en is in staat om haar programma af te stemmen op mogelijkheden van deelnemers. Haar programma is erop gericht dat iemand zich beter in zijn / haar vel gaat voelen. Door het aanbieden van ontspannings- en bewegingsoefeningen probeert zij dat te bereiken. Zij zal haar programma opbouwen en uiteindelijk, afhankelijk van de groep, dansoefeningen in de workshop opnemen. De techniek ervan komt voort uit de salsadans. De workshop is toegankelijk voor iedereen die zich vrijer en zelfverzekerder wil kunnen bewegen. De kandidaten worden om 13.00

uur ontvangen met een kopje koffie of thee. Na een gesprekje met de workshopleidster gaan de deelnemers naar beneden waar de workshop zal plaatsvinden. Tussendoor is er een pauze en na afloop kan er worden nagepraat met de workshopleidster en andere deelnemers onder het genot van een kopje koffie of thee.

Doelgroep: cliënten van DWI (alleen vrouwen) – SAP-Project
Tijd: elke maandag 13.00 – 16.00 uur
Plaats: Productiehuis Rumah Kami
Javaplantsoen 6 - Amsterdam
Aanmelden: El Hossaine Boulachioukh (Projectcoördinator Civic Academie)
T: (020) 665 80 01, E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

6 Conditietraining voor volwassenen

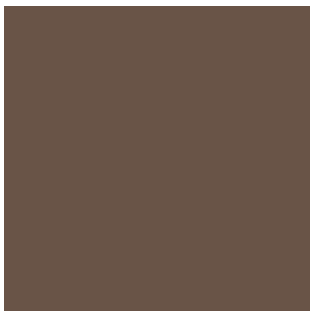
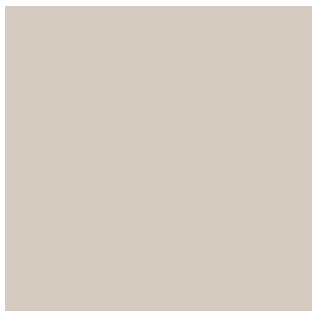
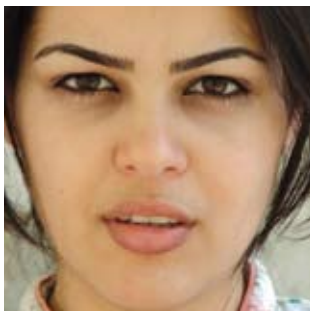
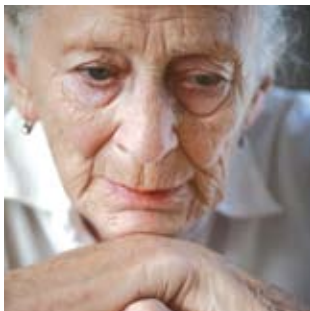
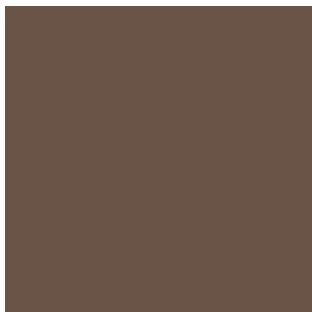
In een groepje werken deelnemers onder deskundige begeleiding aan hun conditie.

Doelgroep: mannen
Tijd: elke donderdagavond van 19.00 – 22.00 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: Meryem Langenberg, T: (020) 665 33 20,
E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl

7 Conditietraining voor jongeren

In een groepje werken deelnemers onder deskundige begeleiding aan hun conditie.

Doelgroep: jongeren
Tijd: elke dag van 10.00 – 17.00 uur en van 19.00 – 22.00 uur
Plaats: Productiehuis Meevaart
Balistraat 48 - Amsterdam
Aanmelden: Meryem Langenberg, T: (020) 665 33 20,
E: e.boulachioukh@civiczeeburg.nl



Colofon
Uitgave: april 2009,
Civic Zeeburg

Civic Zeeburg/Civic Academie
Obioplein 14
1094 RB Amsterdam
(020) 665 80 01
www.civiczeeburg.nl