

SENIOR-EN-NIEUWS

2023 december

januari februari 2024



Uitgave van: Coherente, Markant, Mantelzorg & Meer, Het Nederlandse Rode Kruis, Zonnebloem Duivendrecht, Zonnebloem Ouderkerk.

"Senior-en-Nieuws" is een uitgave van het GVO

Editie 88

Beste Lezer,

De winter komt eraan. Wat denkt u, zal het "ouderwets" koud worden dit jaar? In ieder geval staan er wat winterse activiteiten op het programma, zoals het maken van kerststukjes en een winterwandeling. Ook kunt u uw goede voornemens vast op de kalender zetten: doe mee met de Welkom Online workshops (zie hiernaast) en verbeter uw digitale vaardigheden. En ook de beide Zonnebloemen hebben mooie plannen voor 2024.

Voor mantelzorgers zijn deze maanden soms extra belastend. Heeft u behoefte aan hulp of ondersteuning? Neem dan eens contact op met Mantelzorg & Meer of Markant.

We wensen u prettige feestdagen,

Met vriendelijke groet,
Gezamenlijk Vrijwilligers Overleg



Er is een nieuwe editie van de **Senior-en-Wijzer!** In dit informatieboekje vindt u allerlei informatie voor en door senioren in de Gemeente Ouder-Amstel. Bijvoorbeeld over wonen, zorg en financiën. Bekijk via coherente.nl/seniorennieuws of afhalen op de locaties van Coherente.

Het volgende nummer -het 89e- verschijnt in maart 2024

Kopij aanleveren uiterlijk 8 februari 2024

E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Cover: *fotografie Hans Keijzer*

Welkom Online!

Wegwijs op het internet? Volg de workshops!

In het Dorpshuis in Duivendrecht heeft 'Welkom online' in het najaar van 2023 al succesvol gedraaid. In 2024 is 'Welkom Online' ook voor de inwoners van Ouderkerk a/d Amstel en Waver beschikbaar.

Wilt u samen met ons de online wereld ontdekken? Steeds meer zaken kunt u online regelen. Bijvoorbeeld een route opzoeken of boodschappen doen via het internet. Maar soms kan de drempel te hoog zijn om te leren hoe het allemaal werkt.

Met de *gratis* workshops van 'Welkom Online' zet u samen uw eerste stappen online! Komt u ook? De toegang is gratis. U hoeft alleen uw eigen telefoon, tablet of laptop mee te nemen.

Workshop data locatie Dienstencentrum in Ouderkerk a/d Amstel:

10-01-2024	De eerste stappen op het Internet
17-01-2024	Mobiliteit: leer bus- of treintijden opzoeken
24-01-2024	QR: weten of een QR code veilig is
31-01-2024	Herinneringen: foto's/video's maken en delen
07-02-2024	Gezondheid: online een afspraak maken
14-02-2024	Zoeken op internet met een zoekmachine

N.B.: Zes woensdagmiddagen achter elkaar. Het is niet verplicht om alle zes de workshops te volgen; u mag ook naar één bepaalde workshop komen. Telkens van 15.00-16.30 uur.

Meer weten? Kijk op www.welkonline.nl of bel 088-3442000.

Aanmelden via Coherente. Bel 020-4963673.

Het lesprogramma is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds, Vodafone/Ziggo en ASML en wordt ondersteund door het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties.

Deze reeks workshops, in Ouder Amstel is in samenwerking met het Digi-team van Coherente.

Bent u 80 jaar of ouder? Dan ontvangt u rond deze tijd een schriftelijke uitnodiging van de gemeente Ouder-Amstel en Stichting Coherente voor een Preventief Huisbezoek. Met een Preventief Huisbezoek krijgt u een goed beeld van de sociale voorzieningen in Ouder-Amstel.

Ouderenadviseur Linda Steeman van Coherente vertelt: “Het belang van een huisbezoek en kennismaking is om de drempel te verlagen voor hulp en/of advies wanneer u dat nodig heeft. Dat kan praktische hulp zijn, maar ook ondersteuning bij zaken zoals het regelen van zorg. In ieder geval is contact met een netwerk van organisaties, waaronder Coherente, een manier om uw zelfredzaamheid te vergroten.”

De Preventieve Huisbezoeken worden uitgevoerd door vrijwilligers. Maria de Zwart is één van die vrijwilligers. Zij heeft ruime ervaring met huisbezoeken. Ze vindt het leuk om deze bezoeken af te leggen: “Het fijne is dat je middels een leuk gesprek, aan de hand van de vragenlijst, er achter komt of het goed gaat met de ouderen in Ouder-Amstel. Je ontdekt wat zij al weten of waar zij behoefte aan hebben. Is iemand bijvoorbeeld eenzaam? Dan kan een maatje de oplossing zijn. Stram? Coherente biedt cursussen ‘bewegen voor ouderen’. Het geeft mij veel voldoening als ik na zo’n gesprek naar huis ga en te horen krijg hoe gezellig en zinvol het gesprek is geweest.”

Wilt u meer weten over de Preventieve Huisbezoeken? Neem dan contact op met Coherente via 020-4963673. Als u een huisbezoek wenst, stuurt u uw antwoordformulier in de bijgevoegde enveloppe terug. Juist zin om aan de slag te gaan als vrijwilliger? Bel met Coherente (020-4963673) of kijk op vrijwilligers.coherente.nl

Buurtdorp Ouderkerk

‘Ontmoeting en contact’, dat is het motto van Buurtdorp Ouderkerk. Al bijna 10 jaar kunnen Ouderkerkers die daar behoefte aan hebben met elkaar in contact komen via allerlei activiteiten zoals de eetclub, wandelclub of de maandelijkse borrel. Door samen tripjes te ondernemen, samen te eten of een spelletje te doen ontstaan er nieuwe vriendschappen. Als het dan een keer niet zo goed gaat, zijn er daardoor altijd mensen die hulp en gezelschap kunnen bieden. Alles kan en niets hoeft. Alle activiteiten zijn vrijblijvend. En ideeën voor nieuwe activiteiten zijn altijd welkom.

In 2024 viert Buurtdorp het 10-jarig bestaan. Kijk voor de festiviteiten en meer informatie op buurtdorpowderkerk.nl of mail naar: buurtdorpowderkerk@gmail.com

Zin om kennis te maken? Kom dan naar de maandborrel op de laatste vrijdag van de maand vanaf 16.00 uur in Tastoe. 26 januari 2024 van 17.00 tot 19.00 uur ben je welkom bij onze nieuwjaarsreceptie in het Dienstencentrum van Coherente.

VERVOERTJE Ouderkerk



Niet meer zo mobiel en vervoer nodig in de buurt? Vervoertje Ouderkerk brengt je tegen openbaar vervoer-tarief naar elke locatie binnen Ouderkerk, naar Ziekenhuis Amstelland in Amstelveen, zorginstanties in de omgeving evenals naar het AMC en omringende zorginstellingen. Bel of mail minimaal een dag van tevoren naar 't Vervoertje via 06-25532708 of info@vervoertjeouderkerk.nl. Meer info op vervoertjeouderkerk.nl

Ruim 20 chauffeurs rijden hun klanten op vrijwillige basis. En dat al meer dan een jaar. Dat verdient een prijs vonden de Lions en de jongens van Kek. De prijs is onlangs uitgereikt. Het geld wordt gebruikt voor verdere professionalisering van 't Vervoertje.

Winterwandeling

Op vrijdag 16 februari maken we een groepswandeling door het Amsterdamse Bos.

We vertrekken rond 11.00 uur en zijn uiterlijk 14.30 uur weer terug.

Heeft u zin om mee te gaan? U bent van harte welkom!

Halverwege drinken wij een warm kopje thee, koffie of chocolademelk in het Bos. Neemt u zelf een boterham of andere versnapering mee als lunch?

Wij zorgen voor vervoer vanuit het Dorpshuis en het Dienstencentrum.

Uw bijdrage: € 3,75 (vooraf per pin op locatie te voldoen).

Aanmelden kan tot 9 februari bij Coherente via info@coherente.nl of 020-4963673 of op onze locaties.

Koempoelan

21e editie Nieuwjaarskoempoelan in de Nieuwe Kerk op de Dam op vrijdag 12 januari 2024. We starten om 11.00 uur in de Nieuwe Kerk om samen De Grote Indonesië-tentoonstelling te bezichtigen, aansluitend lunch. De excursie zal rond 15.00 uur ten einde zijn.

Beleef het grote verhaal van het Majapahit-rijk tot het Indonesië van nu. Indonesische en Nederlandse wetenschappers en kunstenaars hebben hun nieuwe visie tentoongesteld.

Een historisch en cultureel niet te missen hoogtepunt. Rondleiding wordt gegeven door onze historicus Jo Blom.

Gaat u mee met deze Koempoelan en wilt u ook genieten van de echte Indische keuken, dat is mogelijk. De lunch is in alle gezelligheid, maar voor eigen rekening.

Entree: Vriendenloterij VIP-kaart gratis, zonder museumkaart €22,50, museumkaarthouder toeslag €3,00.

Voor wie samen met het OV wil reizen, vraag hiernaar bij Tessa.

Graag aanmelden bij Tessa Marnette: t.marnette@coherente.nl of 06 42 64 89 54

Collegereeks 'Filosofie van het buitengewone'

Coherente neemt u graag mee in het kritisch nadenken over afwijkende (bijvoorbeeld sociale) theorieën. Deze reeks wordt aangeboden door de organisatie OudGeleerdJongGedaan waarbij studenten een interactieve collegereeks geven aan senioren. Studenten gaan in gesprek met senioren over uiteenlopende onderwerpen, halen ze herinneringen en kennis op, en delen ze ervaringen. Vaak heeft het thema te maken met de opleiding/vakgebied/hobby van de student.

Tijdens de collegereeks Filosofie van het buitengewone doorloopt studentdocente Nadine met u de stappen van kritisch denken aan de hand van verschillende voorbeelden. Hoe moet het bewijs voor het wel of niet bestaan van het monster van Loch Ness geïnterpreteerd worden bijvoorbeeld? En welke rol spelen onze eigen ervaringen in ons vermogen om kritisch te denken? Antwoorden op deze en andere vragen worden tijdens de collegereeks door studentdocent Nadine onthuld. Uw hersenen worden geprikkeld hier. Kortom een zeer boeiende collegereeks! Meld u vandaag nog aan want het aantal plaatsen is beperkt.

Praktische informatie:

Data: 15 en 22 december van 10.00 tot 12.00 uur (inclusief pauze).

Locatie: Dienstencentrum Ouderkerk. Kosten: €10,00

Let op: aanmelden uiterlijk voor 12 december bij Coherente via mail: a.bouwman@coherente.nl of bel: 0651822068

Eindejaar sluiting locaties Coherente

Vanaf kerst tot en met oud en nieuw zijn we bij Coherente gesloten.

Er zijn dan geen activiteiten op onze locaties.

Dinsdag 2 januari 2024 zijn we weer aanwezig.





Vrijwilligerswerk

Houd u van tuinieren? Kunt u een luisterend oor bieden aan iemand die aandacht nodig heeft? Of lijkt het u leuk een eenvoudige lunch te verzorgen? Bent u de gezellige gastvrouw bij een van onze activiteiten? Dan nodigen wij u uit om u aan te melden als vrijwilliger. Coherente is ook altijd op zoek naar vrijwillige taalcoaches: inwoners van Ouder-Amstel die een nieuwkomer wegwijs willen maken in de gemeente. De koppels oefenen informeel de taal door te praten over alledaagse zaken. Daarnaast is er nog véél meer vrijwilligerswerk. Zoekt u een leuke vrijwilligersklus? Kijk in de vacaturebank op coherente.nl/vrijwilligerswerk

Kerststukje maken

Op 8 december gaan we de zaal versieren van het Dienstencentrum. De zaal komt in gezellige kerstsfeer met de geur van dennentakken. Tijdens deze ochtend kunt u ook uw eigen kerststukje maken. Onder begeleiding van ons team gaat u met een mooi stukje naar huis. Een stukje wat u voor uzelf of een bekende maakt. Neem gezellig iemand mee. Heeft u eigen spullen die u er in wilt verwerken, neemt u deze gerust mee. We starten om 9:30 uur met een kopje koffie. Laat wel even weten of u komt via Lilian Koenders 0642648933. Kosten: € 7,— (inclusief koffie/thee, wat lekkers én een mooi kerststukje). Tijd: 10:00-13:00 uur

Kerstmarkt op 't Kampje

Op zaterdag 16 december staat ook Coherente op de Kerstmarkt! Stichting Promotie Ouder-Amstel organiseert een kerstmarkt in de Amstelkerk van 14:00 tot 18:00 uur. Struin gezellig langs de leuke kraampjes en doe nog last minute uw kerstinkopen, proost met vrienden of familieleden met een heerlijk warme Glühwein en luister naar diverse optredens.

Bingo

Beproof uw geluk tijdens een gezellige middag!

Kosten: € 7,50. Tijd: 14:00-16:30 uur.

Dorpshuis: 22 december (kersteditie), 26 januari en 23 februari

Dienstencentrum: 13 december (kersteditie), 24 januari en op 28 februari

Spellen

Een potje rummikub, een rondje hartenjagen of gaat u voor mahjong? Er zijn allerlei gezelschapsspellen aanwezig.

Waar: Dienstencentrum Ouderkerk Kosten: € 12,50 per half jaar

Wanneer: maandag van 10.30-12.00 uur

Samen eten

De Waver: elke 3e donderdag van de maand, om 17:00 uur in het Buurthuis Waver. Kosten: € 11,50 Tini van Spengen 0629209628

Duivendrecht: Dorpshuis, 22 december (kersteditie), 26 januari en 23 februari. Tijd 17:00-19:00 uur. Kosten: € 11,50 - 020-6993164

Ouderkerk aan de Amstel: elke donderdagavond 17:00-19:00 uur Kosten: € 11,50 - 020-4963673 (annuleren 24 uur van te voren)

Riki & Coh's Tafel - voor jong & oud!

Riki & Coh's tafel is een gezamenlijke activiteit van de Riki Stichting en Coherente. Het draait tijdens een Riki & Coh's tafel om meer dan alleen eten. Het is een inspirerende plek met de uitstraling van een huiskamer waar iedereen welkom is.

Wanneer: Kijk op de posters of op www.coherente.nl/rikicoh

Waar: Dienstencentrum, D. van Haarlemstraat 3, Ouderkerk

Kosten: €10 voor een driegangenmenu incl. koffie/thee/water.

Aanmelden (als gast of vrijwilliger) of meer info bij Bart van Oijen:

06 290 679 08 of info@riki-cohstafel.nl.

Meer bewegen voor ouderen

Sporten en bewegen helpen je om lichamelijk en mentaal fit te blijven, je lichaam en je brein actief gebruiken geeft een voldaan gevoel en samen bewegen is ook nog eens gezellig. De oefeningen zijn afgestemd op ouderen en zijn meestal op muziek. Zo gaat bewegen vanzelf! De cursussen zijn al begonnen, maar instromen is vaak mogelijk.

Locatie:

- Dorpshuis, Duivendrecht wekelijks dinsdag 11:00 tot 12:00 uur.
- Dienstencentrum, Ouderkerk wekelijks maandagochtend 9:30-10:30 uur en/of woensdagmiddag 13:00-14:00 uur

Kosten: € 120,75 voor 35 lessen. Betalen in 2 termijnen is mogelijk.
Info/aanmelden: a.bouwman@coherente.nl of bel 06-51822068

Beweegtuinen

Tijdens de beweegtuin is er aandacht voor coördinatie, uithoudingsvermogen, kracht en balans, cognitieve fitness (hersenkraakers) en samenspel zoals badminton of loopvoetbal. Trek sportieve kleding en schoeisel aan zodat u gemakkelijk mee beweegt. De activiteit is voor iedereen toegankelijk. De oefeningen worden aangepast aan uw niveau. Kosten €1,25 per keer
Onder begeleiding buiten bewegen is genieten.

Doe gerust een keertje mee:

- Duivendrecht, bij de flat Mercurius.
Woensdag 11.15-12.15 uur
- Ouderkerk, wekelijks wisselend tussen het Axel Koenders Fitpark aan de Rembrandt van Rijnweg en de Voetbalvereniging/Bootcamp
Maandag 10.00-11.00 uur

Co's Kamer

Deze ontmoetingsgroep komt regelmatig bij elkaar om een kopje koffie/thee te drinken en de laatste nieuwtjes met elkaar uit te wisselen. Onze gastvrouwen/heren hebben oog en oren voor uw verhalen. Komt u gezellig naar het Dorpshuis of het Dienstencentrum.

Er wordt een kwartiertje stoel- of hersengym gedaan en nadien is er tijd voor een gezelschapsspel, een creatieve bezigheid of andere activiteit. De ochtend wordt afgesloten met een door onze koks vers bereide gezonde lunch. Komt u gerust een keertje kijken op onze locaties. Voor meer informatie over deelname /vervoer: 4963673
Waar: Duivendrecht (Dorpshuis) en Ouderkerk (Dienstencentrum)
Wanneer: dinsdag en donderdag,
Tijd: 10.00-13.15 uur.
Kosten: € 6,50 (inclusief lunch)



Aan tafel met ...

Koffie drinken met oude én nieuwe bekenden?

Gezellig een spel doen met dorpsgenoten?

Het kan allemaal! 'Aan tafel met' is een bewonersinitiatief van onze vrijwilligers. Bij deze inloopochtend bent u van harte welkom zonder afspraak.

Waar: Dienstencentrum, Ouderkerk, vrijdag 10.00-12.00 uur.

Kosten: €3.75, inclusief koffie/thee.

Andere activiteiten

Het volledige reguliere activiteitenprogramma van Coherente leest u in onze Senior-en-Wijzer. Dit informatieboekje is af te halen bij de locaties van Coherente en te vinden op www.coherente.nl/seniorenwijzer.

Adviesraad Sociaal Domein Ouder-Amstel

Kent u iemand in Duivendrecht, Ouderkerk aan de Amstel of De Waver, die interesse heeft in ons vrijwilligerswerk? En die het leuk lijkt om als inwoner de Gemeente Ouder-Amstel te adviseren op het gebied van onder andere ouderenbeleid binnen onze gemeente?



Bijvoorbeeld iemand uit uw familie, buren of andere bekenden, die begaan is met de zorg voor anderen. Dan kunt u hen attent maken op de Adviesraad Sociaal Domein Ouder-Amstel! Er is nog plaats voor meer vrijwilligers. Kijk op <https://www.asdouderamstel.nl/>.

Step, Flex & relax

Een uur waarin plezier en beweging elkaar mogen ontmoeten. Op speciaal geselecteerde muziek ga je aan de slag. De spieren en de coördinatie worden getraind, de buik- en rugspieren verstevigd en daarna ontspannen met rek- strek en ademhalingsoefeningen.

Je gaat versterkt en relaxed weer naar buiten!

Locatie: Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Tijd: Iedere dinsdagavond van 18:00 tot 19:00 uur of

woensdagochtend van 09:00 tot 10:00 uur. Instromen is mogelijk.

Kosten: €197,23 voor 35 lessen. Betalen in 2 termijnen is mogelijk.

Info/aanmelden: a.bouwman@coherente.nl of bel 06-51822068

Online nieuws

Wist u dat Coherente ook online nieuws verspreidt? Sinds 2022 is er een digitale nieuwsbrief die u eens per maand in uw e-mailbox kunt ontvangen. Wilt u dit? Stuur dan een e-mail naar niewsbrief@coherente.nl, dan zetten we u op de lijst! Ook kunt u updates of verslagen bekijken via onze facebookpagina:

facebook.com/StichtingCoherente

Wie merkt het op als er iets met u aan de hand is?

Met de Rode Kruis Contactcirkel blijft u niet onopgemerkt.

Een dagelijks telefoontje kan een wereld van verschil maken bij ouderen die niet regelmatig iemand zien of horen of die het gevoel hebben in een isolement te geraken. Een contactcirkel bestaat uit een groep mensen die iedere dag op een zelfde tijdstip even telefonisch contact met elkaar hebben.

Wat is de bedoeling van een contactcirkel?

Deelname aan een contactcirkel geeft een zekere mate van veiligheid.

De deelnemers bellen elkaar in een vaste volgorde, zodat ze steeds door dezelfde persoon worden gebeld. Dit klinkt vertrouwd. Door de contactcirkel kan er snel hulp worden ingeschakeld als iemand niet in staat is zelf alarm te slaan. De contactcirkel wordt begeleid door een coördinator.

Hoe werkt de contactcirkel?

De contactcirkel werkt in 2 situaties.

1 In een ideale situatie als alles goed gaat.

2 In een noodsituatie als iemand de telefoon niet opneemt.

Elke dag start de eerste deelnemer de contactcirkel op een vast tijdstip. De eerste deelnemer belt de tweede persoon en controleert of de juiste persoon heeft opgenomen. De tweede persoon belt de derde deelnemer en controleert of de juiste persoon heeft opgenomen. Vervolgens bellen de deelnemers elkaar in een vaste volgorde op en de laatste persoon belt de eerste deelnemer. Op deze manier is iedereen bereikt en is de cirkel rond. Als iemand de telefoon niet opneemt, wordt de coördinator gebeld. Deze neemt dan de nodige maatregelen.

Wie kan meedoen aan een contactcirkel?

Iedereen die om welke reden dan ook behoefte heeft aan dagelijks contact kan meedoen. U kunt zich dan melden bij de coördinator. Er zijn geen andere kosten aan verbonden dan uw eigen telefoonkosten.

Gegevens coördinator:

Els Oud van Steen, 020-4964435 / 06-50486068 / ruudaoud@hotmail.com

Wat is mantelzorg?

Je bent mantelzorger als je langdurig zorgt voor een naaste met een ziekte of een beperking. Bijvoorbeeld je moeder met dementie, je vader met een beroerte of een kind met autisme of een verstandelijke beperking. Je bent dat ook als je zorgt voor een partner met Parkinson of voor een vriend met psychische klachten, of voor een buur die door een ongeluk beperkt is.

Langdurig en intensief zorgen voor een ander geeft vaak voldoening, maar soms heb je ook vragen, zorgen of twijfels. Mantelzorg & Meer helpt je dan graag. Onze medewerkers begrijpen wat het is om mantelzorger te zijn en ze staan je graag bij. Aan onze ondersteuning zijn geen kosten verbonden.

Vrijwilligers

‘Ik ben dankbaar dat ik dit mag doen’

Dat horen de coördinatoren vrijwilligers bij Mantelzorg & Meer vaak terug van de vrijwilligers die langsgaan bij mantelzorgers om even de zorg voor hun naaste uit handen te nemen. Zoals bijvoorbeeld meneer B. die wekelijks bij een paar mensen langs gaat.

“Ik ga eerst naar een mevrouw die nogal vergeetachtig is. Zij vergeet ook te eten. Daarom ben ik er om twaalf uur. Ik neem mijn eigen lunch mee en dan eten we samen en maken we een praatje. Het is ontzettend gezellig met haar. Inmiddels eet zij meer dan voorheen!”

Als het twee uur is belt B. met de vrouw van zijn volgende cliënt, een meneer met Parkinson. Zij weet dan dat hij er over een kwartier is en zorgt dat haar man klaar staat voor de wekelijkse wandeling. “We praten over van alles: Het weer, reizen, religie en

alles wat ons verder bezig houdt. Ik ben zo dankbaar als ik merk dat hij blij is. Dat geeft een warm gevoel. Ik haal echt veel voldoening uit het vrijwilligerswerk.”

Wilt u ook even de zorg uit handen geven of juist vrijwilliger worden?

Wilt u ook graag de zorg voor uw naaste even uit handen geven aan een vrijwilliger van Mantelzorg & Meer? Of wilt u misschien zelf vrijwilliger worden om anderen te helpen? Neem dan contact op met onze coördinatoren vrijwilligers. Ze zijn dagelijks te bereiken via 020-5127250 of info@mantelzorgenmeer.nl

Online Tools

Online is er veel informatie te vinden voor mantelzorgers. Dat is handig als je meer informatie wilt hebben over mantelzorg of over een ziektebeeld, of als je alvast informatie wilt voor je hulp inschakelt. Online informatie is ook fijn als je door een mantelzorgsituatie lastig de deur uit kunt voor een cursus. Mantelzorg & Meer heeft online informatie verzameld, zoals handige tips, maar ook instructies en cursussen. Sommigen zijn zonder beperkingen te zien. Voor bepaalde cursussen heb je een inlogcode nodig. Neem contact op met Mantelzorg & Meer als je gebruik wilt maken van zo'n instructie met een inlogcode. Hieronder zie je een overzicht met online informatie of tools over de volgende onderwerpen:

- Algemeen
- Dementie
- Psychische problemen



Terugblik

In september genoot onze groep op de Vinkeveense Plassen. Ook ontvingen wij, dankzij vele stemmen, een cheque van het Rabo ClubSupport van € 1.362,-. Tot slot genoten begin oktober een groep van 10 gasten in het zwembad bij het Friendship SportCenter.

Kerstpakketjes van de Riki Stichting

Nog een paar weken wachten en dan is het weer zo ver. De Riki kerstpakketjes komen er weer aan. Onze vrijwilligers staan al klaar om deze in de 2e week december te bezorgen.

1op1 uitjes in 2024

Het nieuwe jaar gaan wij van start met het inventariseren van de 1op1 uitjes. Dit zijn kleine uitjes van één deelnemer met een vrijwilliger of met een klein groepje. Onze doelgroep kan zich al weer voorbereiden! Wat vind u leuk om te gaan doen? Begin februari ontvangt u de brief voor opgeven van uw keuze.

Wanneer bent u Zonnebloem doelgroepgast?

Iedereen met een lichamelijke beperking die daardoor in een sociaal isolement dreigt te komen valt binnen de doelgroep van de Zonnebloem, ongeacht de leeftijd. Een beperking is dus rolstoel, rollator of andere lichamelijke beperking. Mensen met een geestelijke beperking vallen echter niet onder de doelgroep van de Zonnebloem.

Wij wensen u fijne feestdagen en een gezond 2024

Voor meer informatie: www.zonnebloem.nl/ouderkerk-a-d-amstel

2024 een bijzonder jaar voor Zonnebloem Duivendrecht

Het jaar 2024 nadert met rasse schreden. maar voor het zover is, is er de staart van 2023.

Begin oktober hebben wij in de Week van de Eenzaamheid 60 aardigheidjes gebracht bij onze gasten. Wij hopen dat dit goed is bevallen.

Wat 55 deelnemers zeker goed is bevallen, was de prima verzorgde brunch (in herfststijl, dus met wild) in De Eeterij op 9 oktober. Veel dank aan allen die hieraan hebben meegewerkt en ook aan degenen die de pakketjes begin oktober hebben bezorgd.

Nu ik dit stukje schrijf wordt op 3 november een gezellige muzikale quiz voor onze gasten georganiseerd in het Dorpshuis en op 15 december een middag in muzikale kerstsfeer, ook in het Dorpshuis.

En dan wordt het echt 2024. Waarom is dit jaar voor onze afdeling Duivendrecht bijzonder? Zonnebloem Duivendrecht bestaat 40 jaar, en dat zal niet ongemerkt voorbij gaan.

Onze vrijwilligers en in het bijzonder onze activiteitencommissie zijn achter de schermen al in voorbereiding voor een mooi programma. En daarnaast bestaat de landelijke Zonnebloem in 2024 75 jaar, een bijzonder jaar dus.

Ik wens u allen een mooie decembermaand toe en hoop u in 2024 weer te ontmoeten!

Luuk de Vré

Voor meer informatie: www.zonnebloem.nl/duivendrecht

Zorgt u langdurig voor een naaste met een ziekte, beperking of verslaving? Dan bent u mantelzorgers. Mantelzorgen hoeft geen probleem te zijn. Maar soms kan het te veel worden. Markant kan u helpen bij uw intensieve taak. U kunt bij ons terecht voor informatie, hulp, advies, cursussen en trainingen.

Telefonisch consult

Speciaal voor mantelzorgers in Duivendrecht is er een telefonisch consult. U kunt al uw vragen over mantelzorg stellen aan onze mantelzorgconsulenten. Bel 020 886 88 00 en vertel dat u in Duivendrecht woont of voor iemand uit Duivendrecht zorgt.

Spreekuur

Vind u het prettiger om iemand persoonlijk te spreken? Kom dan naar het gratis inloopsprek uur voor mantelzorgers.

Wanneer: iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Waar: Dorpshuis Duivendrecht, Dorpslein 60 in Duivendrecht.

Let op: Op 28 december en 4 januari is er geen spreekuur. Wij zijn dan wel telefonisch bereikbaar.

Inzet van een vrijwilliger

Wordt het mantelzorgen u te veel? En zou u af en toe wat tijd voor uzelf willen?

Dan kunt u bij ons een vrijwilliger aanvragen. De vrijwilliger komt bij uw

naaste langs, zodat u even iets voor uzelf kunt doen. Bel Markant en vraag naar de mogelijkheden.



Kijk voor meer informatie op onze website:

<https://www.markant.org/mantelzorgondersteuning-in-duivendrecht/>

Senior-en-Nieuws in de brievenbus

Het Senior-en-Nieuws is er voor alle 60-plussers in Ouder-Amstel (De Waver, Duivendrecht en Ouderkerk aan de Amstel) en wordt bezorgd door vrijwilligers.

Stichting Coherente

T.a.v. Senior-en-Nieuws

D. van Haarlemstraat 3

1191 AX Ouderkerk aan de Amstel

Telefoon: 020 - 496 3673 / 699 3164

E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Senior-en-Nieuws & Senior-en-Wijzer via e-mail

Steeds vaker krijgen we het verzoek of deze informatieboekjes ook digitaal verstuurd kunnen worden. Dat kan!

Het mooie hiervan is dat het ook gemakkelijk en zonder kosten naar uw kind en/of mantelzorger verstuurd kan worden. Stuur een mail naar seniorennieuws@coherente.nl.

Digitale nieuwsbrief Coherente

Coherente verspreidt sinds 2022 een digitale nieuwsbrief over al haar activiteiten. Aanmelden hiervoor kan door een e-mail te sturen naar nieuwsbrief@coherente.nl.

Informatie

www.coherente.nl

vrijwilligers.coherente.nl

Of volg ons op facebook: www.facebook.com/StichtingCoherente



Belangrijke telefoonnummers

- Alarm (alleen als elke seconde telt): 112
- Politie / Brandweer: 0900 - 8844
- Gemeente Ouder-Amstel: 020 - 496 2121
- Huisartsenpost weekend/nacht: 088 - 003 06 00

Ouderkerk aan de Amstel

- Huisartsenpraktijk Aemstelwijck: 020 - 496 3600
- Huisartsenpost Amstelland: 020 - 456 2000
- Apotheek Benu: 020 - 496 1245

Duivendrecht

- Huisartsenpraktijk Van den Ende / Nijman: 020 - 699 3257
- Diemer Apotheek: 020 - 699 8076

Coherente - Dienstencentrum D. van Haarlemstraat 3 1191 AX Ouderkerk aan de Amstel 020 - 496 36 73 info@coherente.nl	Coherente - Dorpshuis Dorpsplein 60 1151 CX Duivendrecht 020 - 699 31 64 info@coherente.nl
Mantelzorg en Meer Dr. Willem Dreesweg 2 1185 VB Amstelveen 020-512 72 50 Info@mantelzorgenmeer.nl	Markant Mantelzorg in Duivendrecht Tel: 020 - 886 88 00 info@markant.org
Zonnebloem Ouderkerk Ellen de Wit Jan Victors 6 1191 WJ Ouderkerk aan de Amstel 020 - 496 41 20 zonnebloem.aa@gmail.com	Zonnebloem Duivendrecht Lidy Cornelissen 020 - 690 92 95 Buurtdorp Ouderkerk/Vervoertje 06 - 25 53 27 08
Zonnehuis Ontmoetingscentrum Theresia Ouderkerk aan de Amstel 020 - 496 34 51 / 06 - 25 49 29 36	Het Rode Kruis Els Oud-van Steen 020 - 496 44 35