

SENIOR-EN-NIEUWS

maart april mei



Foto Hans Keijzer



Foto Hans Keijzer

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

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

Editie 89

Beste Lezer,

De komende maanden zitten vol met mooie activiteiten en bijzondere ervaringen. Deze periode is er ook veel aandacht voor gezond bewegen: Coherente organiseert daarom een vitaliteit ochtend met specialisten uit Duivendrecht en Ouderkerk. Daarnaast kunt u met de QR-FIT app op stap. Bij de beide "Zonnebloemen" staan leuke dingen op het programma. En bij de mantelzorgorganisaties, Mantelzorg & Meer en Markant, kan uw mantelzorger terecht voor interessante cursussen en ondersteuning. Geeft u dat aan hem of haar door? Dat kan ook als uw mantelzorger buiten Ouder-Amstel woont. Een mantelzorger staat namelijk (bij voorkeur) ingeschreven in de gemeente waar *u* woont.

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/seniorenwijzer of afhalen op de locaties van Coherente.

Het volgende nummer -het 90e- verschijnt in juni 2024

Kopij aanleveren uiterlijk 10 mei 2024

E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Mobiel en zelfstandig!

Wat kunt u als senior doen om uw vitaliteit te testen? Een vraag die u kunt gaan toetsen op locaties in Duivendrecht en Ouderkerk. Tijdens de bijeenkomsten worden met de inwoners gesprekken gevoerd om verhoogd valrisico te signaleren. Waarna samen met u wordt gekeken of u matig of hoog valrisico heeft. Ouderen met een hoog risico worden doorverwezen naar valrisicobeoordeling en beweegprogramma bij de fysiotherapeut. Ouderen met een matig risico wordt geadviseerd om deel te nemen aan het aanbod In Balans of In Balans in Beweging. Dit wordt georganiseerd door Gezonde Leefstijl voor Ouderen (GLVO) van Stichting Coherente samen met o.a. de gemeente Ouder-Amstel en fysiotherapeuten. De betreffende groep senioren krijgen een uitnodiging in de bus. Save the date: Duivendrecht 15 maart en Ouderkerk : 10 april a.s.

Energiecoach

Wilt u meer inzicht in uw energierekening of wilt u tips over energiebesparing? De energiecoaches van gemeente Ouder-Amstel helpen u graag. Een energiecoach is een deskundige vrijwilliger die u helpt adviseert tijdens een persoonlijk gesprek aan huis. U kunt gratis en vrijblijvend een afspraak maken met één van de coaches via: www.bespaarafspraak.nl/ouder-amstel.

Sjoelen

Houdt u van een spelletje sjoelen? Wilt u andere mensen ontmoeten? Kom dan sjoelen in Duivendrecht of Ouderkerk. Er zijn genoeg sjoelbakken en schijven aanwezig, dus u hoeft niets mee te nemen. U kunt zelf kiezen met wie u wilt spelen, óf u kunt zich aansluiten bij een groepje. Het gaat niet om de punten, maar om de lol! Elke vrijdag, 10.30-11.30 uur, Dorpshuis Duivendrecht en Dienstencentrum Ouderkerk, kosteloos.

Info: Annemarie (a.bouwman@coherente.nl) of 0651822068)

Zomeruitjes

Bij Coherente denken we vooruit en daarom oriënteren wij ons vast op leuke activiteiten voor de komende zomer. Graag willen wij u hierin meenemen.

Scan de QR-code en geef via deze link aan wat voor type uitje u op prijs zou stellen.



Cursus schilderen met acryl

Vanaf donderdag 13 maart starten we een korte cursus schilderen met acryl. De cursus is zowel voor beginners als voor gevorderden. Ontdek de eigenschappen en technieken van acrylverf: uitleg kleurencirkel, kleuren mengen op palet of direct op papier, nat in nat schilderen, kleurverloop, opbouwen van een compositie, gebruik van kwasten en/of paletmes. Er wordt gewerkt met opdrachten en voorbeelden die de docent meebrengt, of naar eigen inzicht en voorkeur. De materialenlijst ontvangt u via e-mail, kort voor het begin van de cursus.

Start: Donderdag 13 maart, 6 wekelijkse bijeenkomsten

Locatie: Dorpshuis, Dorpsplein in Duivendrecht

Tijd: 13:00-15:30 uur

Kosten: € 86,25 (automatische incasso)

Aanmelden via a.bouwman@coherente.nl of bel 0651822068



Knutselen jong en oud

Eén keer in de maand organiseert Coherente samen met knutselkoninginnen Wilma Koster en Elly Kolk een leuke knutselworkshop. Jong en oud, twee linker- of twee rechterhanden, artistiek of juist helemaal niet, het maakt niet uit. Iedereen gaat met iets moois naar huis.

Vraag ook zeker opa, oma of je kleinkind mee, maar ook alleen ben je van harte welkom.

De workshop is op 15 maart van 15.30 tot 17.00 uur in het Dienstencentrum aan de Diederick van Haarlemstraat 3.

Kosten € 4,50 per persoon (inclusief materialen en 1 consumptie).

Meld je aan via a.bouwman@coherente.nl of bel 0651822068

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

Bingo

Beproof uw geluk tijdens een gezellige middag!

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

Dorpshuis: vrijdag 22 maart, 26 april en 24 mei

Dienstencentrum: woensdag 27 maart, 24 april en 29 mei

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, vrijdag 22 maart, 26 april en 24 mei. 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)

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.

- 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

QR-FIT

Het grote belang van bewegen! De [QR-FIT app](#) kan u daarbij ondersteunen. Dankzij de beweegroute wordt bewegen in de buitenlucht gemakkelijker, leuker en het is geheel gratis. In de gratis QR-FIT app vindt u een route via verschillende paaltjes met QR-codes. Door deze code te scannen ziet u een oefening die u op uw eigen niveau kunt uitvoeren. Of u nu een beginnende sporter bent of een expert in bewegen, op deze manier is het de perfecte workout voor iedereen.

- De Duivendrechtse route gaat vanaf het Dorpshuis over de Kloostersingel, langs de voetbalvereniging CTO'70 en door het Venserpark. De route is 3,5 km.
- De Ouderkerkse route loopt onder andere langs het calisthenicspark aan de Wethouder Koolhaasweg, 't Kampje en Purperreiger in Benning. Deze route is 5,5 km lang.

Bekijk de algemene brochure op QR-fit.nl

Vragen over QR-FIT? Neem contact op met het team Gezonde Leefstijl via info@coherente.nl of 020-4963673.

Co's Buurthuis

Heerlijk krantjes lezen. Actualiteiten bespreken. Gezellig afspreken met je taalmaatje. Een verhaal vertellen. Een spel spelen. Sjoelen. Een luisterend oor. Het gaat om ontmoetingen met oude én nieuwe bekenden!

Bij deze ochtend bent u van harte welkom zonder afspraak. Waar Dienstencentrum Ouderkerk, iedere vrijdag 10.00-12.00 uur. De bar is geopend (consumpties voor eigen rekening).

Voor meer info: Lilian (l.koenders@Coherente.nl of 0651822068)

Preventieve Huisbezoeken

Heeft u zich aangemeld voor het Preventieve Huisbezoek Ouderen? Dan wordt u binnenkort door een vrijwilliger gebeld om een afspraak te maken. Vult u zelfstandig in? Stuur de vragenlijst dan uiterlijk 29 maart terug. Vragen? Neem contact op met ouderenadviseur Linda Steeman (l.steeman@coherente.nl of 06-42800962).

Vrijwilligerswerk

Wilt u er gezellig op uit met een dorpsgenoot die wat gezelschap kan gebruiken? Lijkt het u leuk eens per week te bellen met iemand uit onze gemeente? Kunt u een luisterend oor bieden aan iemand die (tijdelijk) wat meer aandacht nodig heeft? Meld u dan aan als 'maatje'. U wordt dan als vrijwilliger gekoppeld aan iemand die een maatje zoekt.

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 vrijwilligers.coherente.nl of neem contact op met Elvera Tetenburg (e.tetenburg@coherente.nl of 020-6993164).

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

Het voorjaar staat voor de deur en met dit seizoen van frisse kleuren en langere dagen willen we met de 'tafels' gezelligheid brengen in het dorp. Wat verbindt er nu beter dan lekker eten en samenzijn? Daarom hopen wij jullie te ontvangen en met elkaar te genieten van heerlijke gerechten en mooie verhalen aan tafel. De Riki & Coh's tafels zijn speciaal voor iedereen, waar jong én oud welkom is. Kijk op de posters of op www.coherente.nl/rikicoh. Kosten: €10 voor een driegangenmenu.



Aanmelden (als gast of vrijwilliger) of meer info bij Bart van Oijen: 06 290 679 08 of info@riki-cohstafel.nl.

Riki Paasactie

De Riki Stichting zet zich in voor een liefdevolle wereld. Voor inwoners Ouder-Amstel organiseren wij een leuke paasactiviteit. Graag nodigen wij u uit om hier naartoe te komen. Kinderen uit Duivendrecht (26 maart van 15:00 en 17:00 uur) en Ouderkerk (22 maart van 10:00 en 13:00 uur) dagen u dan uit een spel met hen te doen. Er staat wat lekkers voor u klaar! Gratis inloop. U ontvangt hiervoor nog een uitnodiging.

NL-Doet

Op 15 en 16 maart is het NL Doet, de landelijke vrijwilligersdag, georganiseerd door het Oranjefonds. Coherente heeft twee activiteiten waarvoor we voor 15 maart vrijwilligers zoeken

- Vitaliteitsochtend in Duivendrecht
- Tuin opknappen in Ouderkerk

Interesse? Kijk op nldoet.nl en meld je aan als vrijwilliger!

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

Wij zijn het jaar gestart met een gezellige Amsterdamse muziekmiddag in het Sportcafé. Het koor van Gonny Meesters was daarbij en spoorde ons aan mee te zingen.

Onze slechtziende gasten zijn op bezoek geweest bij de zandsculpturen in Garderen.

Inmiddels heeft u de uitnodiging ontvangen voor het aanmelden van een 1op1 uitje. Onze vrijwilligers gaan het uitje met u uitvoeren. En de bekende paaspakketjes van de Riki Stichting zijn ook alweer besteld.

Nieuwe activiteiten

Op 26 maart a.s. mogen een aantal Zonnebloem gasten weer heerlijk zwemmen en lunchen bij het Friendship Sports Centre.

Ook staat de regiovakantie in Lunteren in juni weer in de planning.

De week kost € 895,-.

Interesse in één van deze activiteiten? Bel snel Ellen de Wit (020-4964120) want vol is vol !

Wisseling voorzittershamer

Ans van 't Hoff heeft na 10 jaar enthousiast en heel betrokken deel uitgemaakt te hebben van ons bestuur, begin februari besloten de voorzittershamer over te dragen. Ans blijft gelukkig als vrijwilliger voor onze afdeling actief. Wij danken Ans voor haar grote inzet!

Onze nieuwe voorzitter is Marjon van Riet- Solleveld.

Marjon is opgegroeid in Ouderkerk en heeft in het verleden in diverse commissies en besturen gezeten.

Marjon wensen wij veel succes én plezier met haar rol als voorzitter.

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

De lente in zicht!

Gisteren zag ik in mijn tuin de eerste sneeuwkllokjes opkomen.
De lente is in zicht!

Ik ga nog even terug naar onze nieuwjaarsbijeenkomsten in het Dorpshuis en de Eeterij. Fijn zovelen weer te ontmoeten.

Graag sta ik in dit artikel even stil bij enkele bijzondere prestaties. Ik mocht aan drie vrijwilligers een speld en oorkonde uitreiken vanwege het 10 jaar vrijwilliger zijn voor Zonnebloem Duivendrecht. Dit zijn Adrie van Loon, Cees de Rooij en Wim Wognum. Ook namen wij na meer dan 15 jaar afscheid van twee aftredende en zeer gewaardeerde bestuursleden, Mies Wognum en Piet van der Vaart. Allen ook vanaf deze plek van harte proficiat!

Onze activiteitencommissie is druk bezig met de voorbereiding van ons 40- jarige jubileum. Veel kan en mag ik nu nog niet vertellen, maar bijzonder zal het worden. Het zal zeer waarschijnlijk in juni worden gevierd. Via uw vrijwilliger hoort u meer.

Wel kan ik u vertellen dat er in de komende maanden een aantal andere activiteiten op het programma staan, waaronder een paasbrunch op 27 maart in de Eeterij.

Leuke vooruitzichten, net als het zicht op de lente!

Luuk de Vré

Voor meer informatie: www.zonnebloem.nl/duivendrecht

Theatervoorstellingen rond Mantelzorg

Op 4 en 11 april organiseert Mantelzorg & Meer in samenwerking met de gemeenten Amstelveen en Haarlemmermeer twee theatervoorstellingen rond mantelzorg. Het gaat om de voorstelling 'Broos' van Matzer Theaterproducties.

Kyra is een avontuurlijke vrouw en voor het geluk geboren. Samen met haar man krijgt ze een zoon en een dochter. Romy is een speciaal meisje. Een meisje dat extra zorg nodig heeft. Dan blijkt het evenwicht broos. Deze voorstelling is voor mantelzorgers die staan ingescheven bij Mantelzorg & Meer gratis te bezoeken.



Cursussen en bijeenkomsten

In het voorjaar starten bij Mantelzorg & Meer verschillende cursussen en gespreksgroepen voor Mantelzorgers uit Ouderkerk aan de Amstel. Deze bijeenkomsten worden vaak in Amstelveen georganiseerd, maar soms kun je ook deelnemen

aan een online bijeenkomst.

De cursussen en gespreksgroepen helpen om op een goede manier voor je naaste te zorgen. Je krijgt kennis over de aandoening van je naaste en inzicht over wat er gebeurt met je partner of kind. In de bijeenkomsten krijg je handvatten en tips en kun je ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. Het aanbod is kosteloos.

Kijk voor het volledige aanbod in de agenda op de website van Mantelzorg & Meer.

- dinsdag 5 maart - 10.30 uur
Stoelyoga – bewegen en ontspannen voor iedereen (Amstelveen)
Laagdrempelig ontspannen via stoelyoga. Geschikt voor iedereen!
- woensdag 6 maart - 10.00 uur
Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met Parkinson (Amstelveen)
Gespreksgroep voor mantelzorgers van een naaste met Parkinson.
- donderdag 14 maart - 13.15 uur
'Aandacht voor jezelf' – wandeling (Amstelveen)
'Aandacht voor jezelf' biedt jou lichaamsbeweging en ontspanningsmomenten. Je wisselt wandelen af met verschillende (bewustwordings)oefeningen. Je geeft even aandacht aan jezelf.

Meer informatie is te vinden op www.mantelzorgenmeer.nl

Ervaar zelf hoe het is om met dementie te leven

Wat gaat er om in het hoofd van iemand met dementie... Als u zorgt voor iemand met dementie heeft u zich dat vast vaak afgevraagd. U heeft nu de kans om een unieke ervaring op te doen. Met een virtual reality bril kunt u ervaren hoe het voelt om met dementie te leven.

Het inzicht dat u opdoet in deze ervaring is heel waardevol in het omgaan met uw naaste met dementie. Het helpt u om zich beter te kunnen inleven in uw naaste met dementie. En te begrijpen waarom hij of zij op een bepaalde manier reageert.



Quote oud-deelnemer: "Door deze ervaring realiseer ik me hoe groot de impact is van dementie."

Wanneer: Woensdag 20 maart en 10 april van 13.30 tot 16.00 uur

Waar: Dorpshuis, Dorpsplein 60, 1115 CX Duivendrecht.

Aanmelden: www.markant.org/agenda/

Kunt u niet, maar wilt u wel? Houd onze agenda in de gaten.

Zorgt u voor iemand met dementie? Dan is Markant er voor u. Zorgen voor iemand met dementie is een bijzondere taak. Praat hierover met de mantelzorgconsulenten van Markant. Kom naar het inloopspreekuur op donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur in het Dorpshuis. Of bel 020 886 88 00. Als u wilt, kunnen we ook bij u thuis langskomen. 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

Wilt u het Senior-en-Nieuws digitaal ontvangen? Dat kan!

Het mooie hiervan is dat de uitgave 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 maandelijks een digitale nieuwsbrief over al haar activiteiten. Aanmelden hiervoor kan door een e-mail te sturen naar niewsbrief@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