

# senior en wijzer



Informatie  
voor inwoners van

Ouder-Amstel

## **Proclaimer**

Deze seniorenwijzer is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Regelingen en voorzieningen kunnen wijzigen. Aan de inhoud van de seniorenwijzer kunnen geen rechten worden ontleend. Komt u informatie tegen die niet correct is, dan stellen wij het op prijs als u Coherente daarvan op de hoogte brengt. U kunt ons informeren via [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl).

## Inleiding

Beste lezer,

Met dit informatieboekje voor senioren in Ouder-Amstel maakt u kennis met diverse organisaties binnen onze gemeente (Duivendrecht, Ouderkerk aan de Amstel en de Waver). Deze organisaties kunnen u voorzien van informatie, advies en (kortdurende) ondersteuning op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën.

De voorzieningen staan beschreven in de volgende rubrieken:

- Advies en informatie
- Wonen, vervoer en mobiliteit
- Dagbesteding, contacten en meer
- Dienstverlening
- Zorg
- Financiën
- Vaste activiteiten voor senioren
- Handige webpagina's en belangrijke telefoonnummers

Dit boekje is een uitgave van Stichting Coherente, welzijnsorganisatie in Ouder-Amstel.

Contact: 020-4963673 / 020-6993164

e-mail: [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl)

website: [www.coherente.nl](http://www.coherente.nl)

Uitgave: juli 2022

<b>Advies en informatie</b>	Zorgadviespunt	6
	Digitale Hulpwijzer Ouder-Amstel	6
	Ouderenadvies Coherente	6
	Wijkagenten	7
	Maatschappelijk werk Participe	7
	Rechtswinkel	7
	Informatiecentrum GGZ Ingeest	7
	Veilig thuis Meldpunt Amstelland	8
	Mantelzorgondersteuning	8
	Humanitas Thuisadministratie	9
	Financieel café	9
	Casemanager dementie	9
	Alzheimercafés	9
	Senior-en-Nieuws	10
<b>Wonen, vervoer en mobiliteit</b>	Senioren- en sociale huurwoning	11
	Van Groot naar Beter	11
	Woonurgentie	12
	Groepswonen 55+	12
	Aanpassingen in en rond huis	12
	Stichting Belklus voor klusjes	13
	OV Chipkaart	13
	Regiotaxi: lokaal en regionaal vervoer	13
	Valys: bovenregionaal vervoer	14
	Vervoersmiddelen Wmo	14
	Tijdelijk rolstoel of krukken nodig	14
	Beweegwijzer 55+ en	14
	Valpreventiewijzer	
	<b>Dagbesteding, contacten en meer</b>	Zonnehuis Ontmoetingscentrum
Theresia		

	Dagbehandeling in verpleeghuis	15
	Rode Kruis contactcirkel	15
	Zonnebloem	15
<b>Dienstverlening</b>	Maaltijden en boodschappen	16
	Preventief huisbezoek	16
	Buurthulp Voor Elkaar en Maatjes	16
	Digitale hulp voor senioren	17
	Persoonsalarm	17
	Pedicure Dienstencentrum	17
<b>Zorg</b>	Hulp bij het huishouden	18
	Persoonlijke verzorging en verpleging	18
	Groepswoningen met zorg	18
<b>Financiën</b>	Kwijtschelding	19
	Bijzondere bijstand	19
	Collectieve ziektekostenverzekering	19
	Schuldhelpverlening	19
	Huurtoeslag en zorgtoeslag	19
	Declaratiefonds	19
	Belastingspreekuur	20
<b>Vaste activiteiten voor senioren</b>	Algemene informatie	21
	Cursussen	21
	Vrijwilligerswerk en werkgroepen	22
	Bewegen	23
	Sport en spel	26
	Ontmoeting	29
	Handige webpagina's	31
	Belangrijke telefoonnummers	33

# Advies en informatie

## Zorgadviespunt Ouder-Amstel

U kunt bij het Zorgadviespunt informatie en advies inwinnen over wonen, welzijn en zorg. Ook kunt u zich aanmelden voor o.a. hulp bij het huishouden, aanpassingen in huis en aangepast vervoer. U kunt de medewerkers telefonisch of per mail bereiken, of op het inloopspreekuur ontmoeten. E-mail: [zorgadviespunt@ouder-amstel.nl](mailto:zorgadviespunt@ouder-amstel.nl).

Telefonisch spreekuur:

maandag t/m vrijdag 09.30 – 10.30 uur: 020-4962121

Inloopspreekuur:

Ouderkerk Gemeentehuis: dinsdag 11:00-12:00 uur

Duivendrecht Dorpshuis: donderdag 11:00-12:00 uur

## Digitale Hulpwijzer Ouder-Amstel

De website Hulpwijzer Ouder-Amstel is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Ouder-Amstel in samenwerking met diverse instellingen en organisaties. Op de Hulpwijzer Ouder-Amstel kunt u terecht voor vragen in het dagelijks leven over wonen, zorg, geld, werk, vervoer, actief zijn en jeugd en gezin.

Hulpwijzer Ouder-Amstel helpt u bij het zoeken naar passende oplossingen voor uw eigen situatie: [www.hulpwijzerouderamstel.nl](http://www.hulpwijzerouderamstel.nl)

## Ouderenadvies Coherente

De ouderenadviseur geeft informatie, advies, ondersteuning en begeleiding aan zelfstandig wonende ouderen van 60 jaar of ouder op het gebied van wonen, welzijn en zorg. De ouderenadviseur is op de hoogte van de lokale voorzieningen, regelingen en organisaties en kan indien gewenst samen met u kijken naar wat nodig is zodat het (weer) goed met u gaat.

Info en afspraak: (020) 4963673 of e-mail: [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl)

## **Wijkagenten**

Wijkagenten in Ouder-Amstel werken aan veiligheid en leefbaarheid.

U kunt hen inschakelen bij bijvoorbeeld oplichting aan de deur, inbraakpreventie, overlast en burenruzie.

Contact Politie Amsterdam – Amstelland: 0900 – 8844

## **Maatschappelijk werk Participe**

Participe biedt hulp aan inwoners van Ouder-Amstel op het gebied van bijvoorbeeld: financiën, huisvesting, arbeid, echtscheiding, relatie tot partner, ouderdom en eenzaamheid.

Inloopsprekuren:

- Ouderkerk op woensdag van 9.00 tot 10.00 uur  
Kon. Wilhelminalaan 48
- Duivendrecht op dinsdag van 8.30 tot 9.30 uur  
Dorpsplein 40

Informatie: 020-5430430

## **Rechtswinkel**

Voor een eerste gratis juridisch advies kunt u terecht bij de rechtswinkel van Stichting Coherente. De rechtswinkel wordt verzorgd door juristen die zich vrijwillig inzetten.

Wilt u contact met de rechtswinkel om een afspraak te maken? Dan kunt u dinsdag t/m donderdag bellen naar 020-6993164 of 020-4963673.

## **Informatiecentrum GGZ InGeest**

GGZ InGeest in Amstelveen informeert cliënten en familieleden over problemen op het gebied van geestelijke gezondheidszorg, zoals bijvoorbeeld depressie, dementie of medicijngebruik.

Informatie: 020-5434343

## **Veilig Thuis Meldpunt Amstelland**

Als er wellicht sprake is van ouderenmishandeling of ontspoorde zorg kunt zich wenden tot Meldpunt Veilig Thuis Amstelland. Voor advies of hulp voor een ander en/of uzelf? Bel dan gratis Veilig Thuis 0800-2000 (24 uur per dag, 7 dagen per week). De melding kan door het slachtoffer zelf, door de dader of door hulpverleners, familie of burens gedaan worden.

## **Mantelzorg-ondersteuning**

Als mantelzorger biedt u zorg en hulp aan naasten met een chronische ziekte of beperking. Mantelzorg is niet alleen voor ouderen.

Meestal is het zorgen voor een naaste geen vrijwillige keuze, maar iets wat u overkomt. De hulp die u biedt als mantelzorger overstijgt de 'normale' hulp voor elkaar binnen een huishouden. Mantelzorg neemt vaak geleidelijk toe en daarmee ook de kans op overbelasting en ontwrichting van de eigen leefsituatie. Er zijn verschillende mogelijkheden voor ondersteuning.

Mantelzorgondersteuning wordt geboden door Mantelzorg & Meer (in Ouderkerk aan de Amstel) en Markant (in Duivendrecht).

Deze organisaties ondersteunen mantelzorgers met onder meer advies en de inzet van vrijwilligers. Ook zijn er regelmatig cursussen en gespreksgroepen.

**Mantelzorg & Meer** (Ouderkerk) 020-5127250.

E-mail: [info@mantelzorgenmeer.nl](mailto:info@mantelzorgenmeer.nl)

website [www.mantelzorgenmeer.nl](http://www.mantelzorgenmeer.nl)

**Markant** (Duivendrecht) 020-8868800.

E-mail: [info@markant.org](mailto:info@markant.org)

website [www.markant.org](http://www.markant.org)



## **Humanitas Thuisadministratie**

Wanneer u gedurende langere tijd hulp nodig heeft om uw administratie en/of financiën op orde te brengen en te houden, dan kunt u zich aanmelden bij Humanitas Amstelland voor thuisadministratie. Deze hulp is gratis. Aanmelden: [ta.amstelland@humanitas.nl](mailto:ta.amstelland@humanitas.nl) of 06-10638246.

## **Financieel Café**

Op donderdagmiddag van 14:00-16:00 uur kunt u gratis voor incidentele financiële en administratieve vragen terecht bij het Financieel Café in het Dorpshuis in Duivendrecht. Een afspraak maken is niet nodig. Voor informatie kunt u bellen met Henk W. Jurriansen, coördinator Financiële Cafés Amstelland van Humanitas op 06-40020845.

## **Casemanager dementie**

Als de diagnose dementie is gesteld door de huisarts of specialist kan deze de casemanager dementie inschakelen. De casemanager geeft advies en ondersteuning aan iemand met dementie en zijn naasten in de thuissituatie. Voor deze zorg is een indicatie nodig en betaalt u een eigen bijdrage. Informatie kunt u inwinnen bij uw huisarts.

## **Alzheimer Café's**

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen die te maken hebben met dementie. Er is voorlichting en ondersteuning voor mensen met dementie en hun vrienden en familie. Er is ruimte voor ontmoeting en het uitwisselen van ervaringen.

De volgende cafés zijn open vanaf 19:00 uur, de toegang is gratis, het programma begint om 19:30 uur en is afgelopen om 21:30 uur.

Locaties:

- Amsterdam-Oost: Grand Café Frankendael, Middenweg 116. Elke 2e dinsdag van de maand. Niet in juli & december
- Amstelveen: Zorgcentrum Nieuw Vredeveld, Rembrandtweg 428. Elke 4e donderdag van de maand. Niet in juli & augustus.

## Senior-en-Nieuws

Senior-en-Nieuws bevat nieuws over de activiteiten van de samenwerkende organisaties:

- Zonnebloem afdelingen Duivendrecht en Ouderkerk,
- Mantelzorg & Meer,
- Markant,
- Rode Kruis,
- Zonnehuis Ontmoetingscentrum Theresia
- Stichting Coherente.

Senior-en-Nieuws verschijnt om de twee maanden en wordt aan huis bezorgd en/of via e-mail verstuurd. Aan te vragen bij Coherente, 020-4963673 of via e-mail: [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl)

# Wonen, Vervoer en Mobiliteit

## Senioren- en sociale huurwoning

De inschrijving en toewijzing voor zowel een seniorenwoning als sociale huurwoning gaat via Woningnet Stadsregio Amsterdam.

Seniorenwoningen zijn in Ouderkerk (De Drieburg, De Gijsbrecht, Gezellenplein en Theresiastaete) en in Duivendrecht (Lunaweg).

Nadat u bent ingeschreven bij Woningnet kunt u reageren op het woningaanbod. Voorwaarde: uw (gezamenlijke) inkomen is lager dan € 45.014. Woningzoekenden die AOW ontvangen mogen m.i.v. 1 januari 2022 ook hun eigen vermogen gebruiken om naar een duurdere woning te verhuizen. Meestal komen zij op basis van hun inkomen alleen in aanmerking voor de goedkopere woningen. Om gebruik te maken van het eigen vermogen, moet de regeling "Uitzondering oudere met vermogen" eerst vastgelegd worden in de inschrijfggegevens van WoningNet. Hiervoor neemt u contact op met met WoningNet. Inschrijfkosten eenmalig € 50,-, jaarlijkse verlenging € 8,- .  
Informatie: Woningnet 0900 – 2023072 en [www.woningnet.nl](http://www.woningnet.nl)

## Van Groot naar Beter

Als u vanuit uw grote sociale huurwoning wilt verhuizen naar een kleinere, misschien ook comfortabelere woning kunt u gebruik maken van de regeling van Groot naar Beter. De nettohuur van de nieuwe woning wordt zo nodig aangepast en is niet hoger dan uw huidige nettohuur. Deze huuraanpassing geldt niet voor verhuizing naar een nieuwbouwwoning. Deze regeling geldt alleen als u binnen de gemeente Ouder-Amstel verhuist.

Voorwaarden Ouder-Amstel: U laat een Eigen Haard-woning in Ouder-Amstel achter van 4 of meer kamers en van minimaal 70 m<sup>2</sup>

U krijgt een woningaanbod in de gemeente Ouder-Amstel

U krijgt een aanbod van een woning van maximaal 60 m<sup>2</sup>, of een seniorenwoning

Hoogte vergoeding Ouder-Amstel: Die is € 5200. Dit bedrag staat los van de grootte van de door u achtergelaten woning en de werkelijk gemaakte kosten. U ontvangt alleen een vergoeding als u een woning op basis van deze regeling vindt. Als u zelf een woning vindt, kunt u achteraf geen verzoek indienen.

Inkomen boven de inkomensgrens: Wanneer uw inkomen boven de grens van € 45.014,- valt, bemiddelen wij alleen naar een vrije sector woning. Aanmelden kan via het Woonprofiel. Uw voordeel is dat u eventueel voorrang krijgt. U krijgt geen vergoeding wanneer u verhuist naar een vrije sector woning. [www.eigenhaard.nl/weten-en-regelen/sociale-huur/regelingen/van-groot-naar-beter/](http://www.eigenhaard.nl/weten-en-regelen/sociale-huur/regelingen/van-groot-naar-beter/)

### **Woonurgentie**

Woningzoekenden in de gemeente Ouder-Amstel komen in geval van een ernstig huisvestingsprobleem mogelijk in aanmerking voor (woon) urgentie. Informatie en aanvraag 0297-513111 (werkdagen, 8:30 - 12:00 uur) of Zorgadviespunt, 020-4962121.

### **Groepswonen 55+**

De Bolster, aan het Kastanjepad in Duivendrecht is een groepswonen-project. Informatie: Woonzorg Nederland, 088-921 01 72 of de website [www.woonzorg.nl](http://www.woonzorg.nl)

### **Aanpassingen in en rond huis**

Als u een lichamelijke beperking heeft en de woning onvoldoende is aangepast, komt u mogelijk in aanmerking voor woningaanpassing. Informatie en aanmelding: Zorgadviespunt 020-496 21 21

## Stichting Belklus voor klusjes

Voor senioren en mindervalide inwoners die moeite hebben met het doen van een klusje, bijv. verwarming bijvullen, stopcontact vastzetten, televisie instellen of tuinieren. De hulp is meestal gratis, gebruikte materialen zijn wel voor uw rekening. Info en aanvraag: Stichting Belklus, 020-6471089 werkdagen tussen 10 en 12 uur of kijk op [www.belklus.nl](http://www.belklus.nl).

## OV Chipkaart

Voor het reizen met bus, tram, metro gebruikt u de OV chipkaart. 65-plussers hebben de persoonlijke OV-chipkaart nodig om met korting te kunnen reizen. Deze vraagt u aan bij Connexxion, GVB of NS. Met uw verkregen OV-chipkaart kunt u zelf het kaartsaldo opladen. U kunt aanvullend een aanvraag doen om steeds automatisch uw kaartsaldo op te laden.

Informatie en aanvraag OV Chipkaart:

- Connexxion 0900 – 2666399
- GVB 0900 – 8011
- NS 0900 – 2021163

## Regiotaxi: regionaal taxivervoer

De Regiotaxi biedt vervoer van deur tot deur. Met de Regiotaxi kunt u circa 15 kilometer vanuit uw dorp reizen. Als u 75 jaar of ouder bent komt u zonder indicatiestelling in aanmerking voor de Regiotaxikaart. Bent u nog geen 75 jaar? Dan is een indicatie wel nodig. Informatie en aanvraag: Zorgadviespunt 020-4962121

## **Valys: bovenregionaal taxivervoer**

Voor vervoer van deur tot deur in heel Nederland buiten de regio. Het is nodig dat u over de gemeentelijke Regiotaxikaart beschikt (zie bij Regiotaxi). Informatie en aanvragen Valys: 0900-9630 (lokaal tarief) of Zorgadviespunt 020-4962121.

## **Vervoersvoorzieningen Wmo**

Over de voorzieningen rolstoel, scootmobiel, driewiel fiets en overige vervoersvoorzieningen kan het Zorgadviespunt Ouder-Amstel u informeren. Voor de meeste voorzieningen geldt de eigen bijdrageregeling. Informatie/aanmelding: Zorgadviespunt Ouder-Amstel 020-4962121.

Aanvraag gehandicaptenparkeerkaart: Klantenservicepunt gemeente Ouder-Amstel 020-4962121.

## **Tijdelijk rolstoel of krukken nodig**

Heeft u tijdelijk een rolstoel of krukken nodig?

Deze en andere hulpmiddelen leent u bij: Medipoint Thuiszorgwinkel Amstelring, Laan v/d Helende Meesters 431, Amstelveen, 088 - 10 20 100. De Thuiszorgwinkel heeft een breng- en haalservice.

Bij Coherente kunt u kosteloos voor bijv. een uitstapje voor een periode van maximaal 1 week een rolstoel lenen. Informatie en reservering: Coherente, 020-4963673.

## **Beweegwijzer 55+ en Valpreventiewijzer**

De beweegwijzer biedt u een overzicht van sport en bewegen in Ouder-Amstel en is af te halen bij Coherente. De Valpreventiewijzer bevat vele preventieve tips en adviezen voor binnen en buitenshuis.

# Dagbesteding, contacten en meer

Woont u zelfstandig en heeft u ondersteuning, structuur of begeleiding nodig dan komt u mogelijk in aanmerking voor de ontmoetingsgroep of dagbehandeling. Lees hieronder meer:

- **Zonnehuis Ontmoetingscentrum Theresia**

De dagbesteding in Theresia in Ouderkerk is op maandag, woensdag en vrijdag en is bestemd voor mensen uit met geheugenproblemen en fysieke beperkingen. Vervoer is inbegrepen.

Info en aanmelding bij coördinator Carla Fransen 06-2549 2936

- **Dagbehandeling in het verpleeghuis**

Dagbehandeling in het verpleeghuis is voor mensen met dementie en/of lichamelijke beperkingen en van wie de naasten de zorg moeilijk aankunnen. Er is een indicatie nodig. Vervoer is inbegrepen. Dagbehandeling wordt in een aantal verpleeghuizen in de regio georganiseerd. Info: Zorgadviespunt: 020-4962121

## Rode Kruis Contactcirkel

Met de Rode Kruis contactcirkel blijft u niet onopgemerkt. Een dagelijks telefoontje kan een wereld van verschil maken bij hen die niet regelmatig iemand zien of spreken. Bent u ook geïnteresseerd in deelname? Info en aanmelding: Els Oud, 020-4964435

## Zonnebloem in Duivendrecht en Ouderkerk

Vrijwilligers van de Zonnebloem bezoeken ouderen (en niet-ouderen) met een lichamelijke beperking. Er worden diverse ontspanningsactiviteiten georganiseerd.

Duivendrecht, Lidy Cornelissen 020-6909295

Ouderkerk, Ellen de Wit 020-4964120

# Dienstverlening

## Maaltijden en boodschappen

- **Samen Eten:** eetgroepen van Coherente, zie pagina 28.
- **Bezorging warme maaltijden:**  
Apetito 0800 - 0232975, in Ouderkerk en Duivendrecht, op werkdagen, tussen de middag  
Oventje 0297- 593047, in Ouderkerk, op werkdagen, eind van de middag  
Eetwinkel Stronkhorst, info 020-4961337.
- **Bezorging diepvriesmaaltijden**  
Door Apetito, wekelijkse bezorging in Ouderkerk en Duivendrecht.  
Info en bestelling 0800 - 0232975 of online: [www.apetito.nl](http://www.apetito.nl)
- **Boodschappen:**  
Uw boodschappen kunt u via de websites van de plaatselijke supermarkten laten bezorgen:  
[www.plus.nl](http://www.plus.nl)  
[www.jumbo.nl](http://www.jumbo.nl)

## Preventief huisbezoek

Vrijwilligers van Coherente doen in opdracht van de gemeente Ouder-Amstel een huisbezoek bij senioren van 80 jaar en ouder. De gemeente Ouder-Amstel stuurt jaarlijks een uitnodiging. Tijdens het huisbezoek wordt uitleg gegeven over voorzieningen voor ouderen. U kunt aangeven hoe het is gesteld met uw gezondheid, huisvesting en wat u vindt van uw buurt en de voorzieningen in het dorp. Info Coherente 020-4963673

## Buurthulp 'Voor Elkaar' en Maatjes

Vrijwilligers van Buurthulp 'Voor Elkaar' gaan mee naar de markt of winkelcentrum, maken een wandelingetje, doen een boodschapje, helpen bij administratie, maken een praatje, bieden hulp bij een computerprobleem, doen een (tuin)klusje of brengen iemand naar een



ziekenhuis, arts of club. Bij langduriger contact en hulp spreken we van maatje. Info en aanvraag: Coherente, 020-4963673 of 020-6993164

### **Digitale Hulp voor senioren**

De invloed van het internet op ons dagelijks leven is groot, denk aan communicatie met elkaar via internet, het online boodschappen doen/winkelen, whatsapp etc. Digitale Hulp van Coherente kan u hierbij helpen.

Op woensdag tussen 09.30 en 11.00 uur in het Dienstencentrum, tussen 13.00 en 15.00 in het Dorpshuis. Alleen op afspraak: 0642648954 of e-mail: [t.marnette@coherente.nl](mailto:t.marnette@coherente.nl). De afspraak duurt 30 minuten en kost € 2,-. U bent welkom met uw smartphone, tablet of laptop.

### **Persoonsalarm op sociale indicatie**

In geval van nood kunt u de alarmcentrale alarmeren die hulp kan inschakelen. De noodoproepen kunnen betrekking hebben op onvoorzienbare noodsituaties: vallen, duizelig worden, hartfalen etc. Voor de sociale alarmering betaalt u een maandbedrag en aansluitkosten. Laat u goed informeren via internet of uw zorgverzekering. ATA Personeelsalarmering 020-5923131.

### **Persoonsalarm op medische indicatie**

Wanneer er sprake is van een medische omstandigheid die extra risico's met zich meebrengt, kunt u een alarmapparaat aanvragen bij uw ziektekostenverzekering met een attest van uw huisarts.

### **Pedicure Dienstencentrum**

Mieke Buijsmann heeft haar praktijk in het Dienstencentrum, D. v. Haarlemstraat 3, Ouderkerk. Afspraak: 06-20813022.

# Zorg

## Hulp bij het huishouden

Het kan zo zijn dat u (een deel van) uw huishouden niet meer zelf kunt doen. Dit kunt u met een medewerker van het Zorgadviespunt van de gemeente Ouder-Amstel bespreken. Hij of zij beoordeelt of u in aanmerking komt voor hulp bij het huishouden als aanvulling op hetgeen u zelf kunt doen of regelen.

Informatie en aanmelding: Zorgadviespunt Ouder-Amstel 020-4962121.

## Persoonlijke verzorging en verpleging

De indicatie voor verzorging of verpleging thuis (niet voor hulp bij het huishouden) wordt door de thuiszorgorganisatie gesteld.

In Ouder-Amstel leveren Amstelring en Zonnehuisgroep verzorging en verpleging aan huis. U kunt zich aanmelden via de volgende telefoonnummers:

- Amstelring 0900-1866 of bij de volgende wijkteams:
  - wijkteam Ouderkerk: 06-55336926
  - wijkteam Duivendrecht: 06-22261729
- Zonnehuisgroep: 0900-0401441

## Groepswoningen met zorg

Zonnehuis Theresia in Ouderkerk heeft zes ruime groepswoningen voor mensen met dementie. Acht bewoners met eigen kamer delen er een gezamenlijke huiskamer, keuken en een balkon.

Informatie bij Zonnehuis, 0900 0401441.

Het Centrum CIZ stelt de indicatie, 088-7891000.

Het Zorgadviespunt Ouder-Amstel kan u informeren en adviseren 020- 4962121

# Financiën

## Kwijtschelding

Indien uw besteedbaar inkomen onder de door de overheid bepaalde norm ligt, krijgt u mogelijk kwijtschelding van gemeentelijke belastingen.  
Info: 020-5404886

## Bijzondere bijstand bij een laag inkomen

Voor noodzakelijke bijzondere kosten die naar het oordeel van de gemeente niet door u kunnen worden gedragen. Info en aanvraag gemeente 020-4962121

## Collectieve ziektekostenverzekering voor minima

Voor inwoners met een laag inkomen (maximaal 120% van minimuminkomen) te regelen bij de gemeente. Info en aanvraag gemeente, 020-4962121

## Schuldhelpverlening

Als u in aanmerking wilt komen voor schuldhelpverlening neemt u contact op met Klantenservice gemeente 020-4962121

## Huurtoeslag en zorgtoeslag

Betaalt u een relatief hoge huur gelet op de hoogte van uw inkomen?  
Huur- en zorgtoeslag aanvragen kan via de Belastingtelefoon 0800-0543 en op [www.toeslagen.nl](http://www.toeslagen.nl)

## Declaratiefonds (voor minima)

Minima (tot 120 % sociaal minimum) kunnen een aanvraag doen voor een tegemoetkoming in de kosten om deel te nemen aan culturele, recreatieve of sportieve activiteiten. Gemeente Ouder-Amstel 020-4962121

## **Belastingspreekuur**

Jaarlijks in maart organiseert Coherente een belastingspreekuur om de aangifte inkomstenbelasting te verzorgen. Het spreekuur is voor 65-plussers met een jaarinkomen tot €20.000 (bij alleenstaanden) of tot €30.000 (bij gehuwden/samenwonenden).

Kosten per aangifte € 20,-. Vanaf februari kunt u zich hiervoor opgeven bij Coherente, 020-4963673 of via [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl)

# Vaste activiteiten voor senioren

Coherente organiseert diverse cursussen en andere activiteiten voor senioren. In dit deel van de Senior-en-Wijzer vindt u een kort overzicht van die cursussen en activiteiten en de bijbehorende (contact)informatie.

**Tenzij anders vermeld, kunt u voor informatie en aanmelden altijd terecht bij Coherente via 020-4963673 en [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl).**

De meeste cursussen en activiteiten kennen in juli en augustus een zomerstop. Door omstandigheden kan het dat een cursus of activiteit eenmalig, tijdelijk of voor een langere periode niet doorgaat. Wij proberen deelnemers daar altijd tijdig en persoonlijk over te informeren. Houdt hiervoor ook onze website en facebookpagina (zie onder) in de gaten.

Naast de hier genoemde activiteiten zijn er regelmatig eenmalige activiteiten en uitjes. Hierover informeren wij u via het Senior-en-Nieuws en onze website en facebookpagina. Over het Senior-en-Nieuws leest u meer op pagina 10.

De website van Coherente vindt u op: [www.coherente.nl](http://www.coherente.nl).

In de horizontale balk ziet u het kopje 'senioren'.

De facebookpagina van Coherente vindt u op [www.facebook.com/StichtingCoherente](http://www.facebook.com/StichtingCoherente).

## Cursussen

Stichting Coherente verzorgt diverse cursussen en workshops in Duivendrecht, Ouderkerk aan de Amstel en De Waver, gericht op bewegen, creativiteit, ontplooiing en zelfredzaamheid.

U kunt daarbij denken aan Meer bewegen voor ouderen, Tai Chi, (stoel)yoga, meditatie, naailes, fotograferen, werelddans en tekenen/schilderen.

In juli en december worden de cursussen bekendgemaakt in het Weekblad voor Ouder-Amstel en op [www.coherente.nl](http://www.coherente.nl). Gedurende het jaar starten ook diverse korte cursussen. Inschrijfformulieren voor cursussen zijn af te halen in het Dienstencentrum en het Dorpshuis. Tussentijds starten is meestal mogelijk. Meer informatie: 020-4963673 of [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl).

### **Vrijwilligerswerk en werkgroepen**

Kunt u een luisterend oor bieden aan iemand die (tijdelijk) wat meer aandacht nodig heeft?

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?

Meld u dan aan als 'maatje'.

U wordt dan als vrijwilliger gekoppeld aan iemand die een maatje zoekt.

U wordt daarbij begeleid door de vrijwilliger coördinator van Coherente.

Zoekt u zelf een maatje? Lees dan de informatie op bladzijde 15.

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](http://vrijwilligers.coherente.nl) of neem contact op met Elvera Tetenburg ([e.tetenburg@coherente.nl](mailto:e.tetenburg@coherente.nl) of 020-6993164).

U kunt zich ook aansluiten bij een werkgroep in onze gemeente. Op [www.coherente.nl](http://www.coherente.nl) vindt u onder 'wijk & samenleving' meer informatie over onder andere de Werkgroep Openbare Ruimte, de Vogelwerkgroep en de Fotowerkgroep. U kunt ook contact opnemen met Wietske Dikkers ([w.dikkers@coherente.nl](mailto:w.dikkers@coherente.nl) of 020-6993164).

## **Bewegen**

### **Sportief en laagdrempelig**

Door met aandacht te bewegen bevordert u uw algemene gezondheid. Positieve effecten van bewegen zijn dat u zich energiever en gelukkiger zult voelen, beter zal slapen, minder kans heeft op (chronische) aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en COPD. En, samen bewegen verbindt waardoor u uw sociale contacten onder- of behoudt. Coherente organiseert een aantal wekelijks terugkerende beweegactiviteiten in beide dorpskernen.

### **Beweegtuinen**

Tijdens de beweegtuin is er aandacht voor coördinatie, uithoudingsvermogen, kracht en balans, cognitieve fitness (hersenkraak) 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. Onder begeleiding buiten bewegen is genieten.

#### **Waar/wanneer:**

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

**Kosten:** €1,- per keer

### **Wandelen**

Er worden korte of lange wandelingen gemaakt, afhankelijk van het wandeltempo van deelnemers. De wandelroute zal bij voorkeur in de natuur zijn, maar wordt echter altijd in samenspraak met deelnemers uitgestippeld. Zorg voor goede wandelsokken en -schoenen en een fles water.

**Waar/wanneer:**

- dinsdag 11.15 uur vanaf Dorpsplein in Duivendrecht
- donderdag 11.15 uur vanaf Dienstencentrum in Ouderkerk

**Kosten:** geen**Rollatorwandelen**

Bewegen is gezond en houdt je langer fit, zowel lichamelijk als geestelijk. Wandelen in de omgeving is een prettige en voordelige manier om in beweging te zijn. Ook met een rollator. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en loop mee met de (rollator)wandelclub van Coherente! Door wekelijks samen te wandelen lukt het misschien wel om steeds een stukje verder te lopen, waardoor uw conditie en uw spierkracht verbetert. We wandelen in de omgeving van het Dorpshuis (Duivendrecht) of Dienstencentrum (Ouderkerk). Na afloop drinken we samen een kopje koffie of thee. De duur en afstand die we lopen is afhankelijk van de deelnemers. Heeft u geen rollator? Ook dan bent u van harte welkom. U kunt dan als begeleider/vrijwilliger mee wandelen. U kunt wandelen voor de gezondheid en de gezelligheid, maar ook kunt u de wekelijkse wandeling zien als een training voor de grote jaarlijkse en landelijke Rollatorloop in het Olympisch Stadion in Amsterdam.

**Waar/wanneer:**

- woensdag 10.30 uur vanaf Dorpshuis in Duivendrecht
- donderdag 10.30 uur vanaf Dienstencentrum in Ouderkerk

**Kosten:** alleen uw eigen consumptie(s)**Rolstoelwandelen**

Bent u niet meer zo goed ter been, maar wilt u er wel graag op uit? Ga dan mee met de rolstoel-wandelgroep. De vrijwilligers van Coherente maken elke maand een nieuwe route door Ouderkerk om samen met u, als het lekker weer is, een frisse neus te halen. Na afloop wordt er een kopje koffie of thee gedronken. U heeft geen eigen rolstoel nodig.

**Waar/wanneer:** Ouderkerk, 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand, 14.30-16.30 uur**Kosten:** geen



## Rolstoelfietsen

Fietst u niet meer zelf maar vindt u het fijn om de wind door uw haren te voelen? Bent u door uw gezondheid aan huis gebonden en zou u er graag eens op uit gaan? Wij nodigen u uit om gebruik te maken van de rolstoelfietsen van Coherente! U gaat er samen met een getrainde vrijwilliger op uit in de omgeving. Vaak is er onderweg gelegenheid om gezellig op een terrasje iets te gebruiken. De tochten zijn veilig en bieden echt veel plezier, zowel aan de deelnemers als aan de vrijwilligers.

**Waar/wanneer:** Ouderkerk en Duivendrecht, op afspraak, afhankelijk van weersomstandigheden. **Kosten:** alleen uw eigen consumptie(s)

### Meer informatie/aanmelden:

- Duivendrecht: Henk Veen 06 23046161)
- Ouderkerk: Addy Lubbers (06 40603297) of Marianne Baas (06 44352837)

## Fietsclub Doortrappen

Mede door te fietsen blijven we langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Het programma Doortrappen heeft de ambitie om senioren zo lang mogelijk veilig én met plezier te laten fietsen. Coherente organiseert in samenwerking met Doortrappen regelmatig fietstochten in de (wijde) omgeving van de gemeente. Wilt u op de hoogte blijven? Neem dan contact op met Coherente (020-4963673 of [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl)). U wordt dan geïnformeerd zodra nieuwe data en routes bekend zijn.

## Scootmobielfclub

Stichting Coherente organiseert bij voldoende animo toertochten voor scootmobiel-gebruikers in onze gemeente. Bent u geïnteresseerd in deelname? Neem dan contact op met Coherente (020-4963673 of [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl)). U wordt dan geïnformeerd zodra nieuwe data en routes bekend zijn.

## Sport en spel

### Darten

Bent u de nieuwe Michael van Gerwen? Of wilt u gewoon eens weten hoe het is om te darten? Dat kan! U kunt zich aansluiten bij de Dartclub, met een echte dartsfeer. Neem als het kan uw eigen pijlen mee. Zo niet, dan heeft de dartclub er wel een paar liggen.

**Waar/wanneer:** Dorpshuis, Duivendrecht, dinsdag 13.00-15.30 (heren), 14.30-15.30 (dames)

**Kosten:** €10 per half jaar

**Meer informatie/aanmelden:** Ad Heins (06-2901 2637 of [ad.heins@planet.nl](mailto:ad.heins@planet.nl))

### Jeu de boules

Mooi weer, goed gezelschap en een leuk spel, wat wilt u nog meer? Kom eens kijken bij een van de jeu de boules banen.

**Duivendrecht:** maandag, woensdag, zaterdag 13.30 uur, op het jeu de boules-veld bij CTO. Meer informatie/aanmelden bij Luuk Nagelkerken (06-26410947). Kosten: €20 per jaar.

**Ouderkerk:** donderdagmiddag 13.00 uur, Rembrandt van Rijnweg. Coherente verbindt liefhebbers van Jeu de Boules en voorziet (op afspraak) in de benodigde materialen.

### Koersbal

Koersbal is een van de meest populaire sporten onder Nederlandse senioren. Deze balsport lijkt een beetje op het bekende Franse Jeu-de-boules en wordt vooral binnen beoefend. Bij koersbal zijn de ballen groter dan bij jeu-de-boules. De 'bowls' hebben door de plattere vorm een afwijking naar links of naar rechts. Deze afwijking maakt het spel extra uitdagend. Het competitie-element garandeert een spannend en gezellig tijdverdrijf.

**Duivendrecht:** Dorpshuis, donderdag 14:00-16:00 uur, contact: Wim Wognum (020-6909944).

**Ouderkerk:** Dienstencentrum, woensdag 09.45-11.30 uur, contact: Ada Hoogstraten (06-5429 5641).

**Kosten:** 10 euro per half jaar.

## **Biljarten**

In het Dienstencentrum komen diverse groepen per week samen om een biljartje te leggen. Graag van te voren contact opnemen of er ruimte is om aan te sluiten.

**Waar/wanneer:** Dienstencentrum, Ouderkerk

**Kosten:** biljartklok aanwezig (betalen met € 0,50 muntstuk)

## **Klaverjassen**

Wist u dat 'jas' de oude term is voor de kaart die wij nu 'boer' noemen? Speel gezellig mee!

**Duivendrecht:** Dorpshuis, donderdagmiddag, 13.30-16.00 uur, contact: Jan Bosch (06-10665029).

**Ouderkerk:** Dienstencentrum, informatie via Coherente (020-4963673).

## **Bridge**

Bridge wordt gespeeld met – per tafel – 4 personen en 52 speelkaarten. Iedere speler krijgt 13 kaarten. De spelers vormen twee teams van twee. In bridge bestaat er niet zoiets als 'goede' of 'slechte' kaarten; het gaat om wat je doet met die kaarten. Mede daarom behoort bridge tot de denksporten en niet tot de kansspelen.

**Waar/wanneer:** Dienstencentrum, Ouderkerk, maandag 13.00-16.30 uur. **Kosten:** €10 per half jaar

**Meer informatie/aanmelden:** Hans Neerings (020-4963076).

## Spellen

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

**Ouderkerk:** Dienstencentrum

Maandags van 10.30-12.00 uur, kosten € 10,00 per half jaar.

## Bingo

Elke maand kunt u uw geluk beproeven tijdens een gezellige middag bingo. Gaat u met de broodrooster naar huis? **Kosten:** € 6,50

**Waar/wanneer:**

- Duivendrecht: Dorpshuis, laatste vrijdag van de maand, 14.30-16.30 uur.
- Ouderkerk: Dienstencentrum, laatste woensdag van de maand, 14.30-16.30.

## Ontmoeting

### Co's Kamer

Deze ontmoetingsgroep komt regelmatig bij elkaar om een kopje koffie of thee te drinken en de laatste nieuwtjes met elkaar uit te wisselen. Er wordt een kwartiertje stoel- of hersengym geboden en nadien is er tijd voor een gezelschapsspel, een creatieve bezigheid of andere activiteit. De ochtend wordt afgesloten met een vers bereide lunch.

Deelname is alleen mogelijk na een persoonlijk gesprek. U kunt hiervoor een afspraak maken via onderstaande gegevens. We bespreken dan samen uw wensen.

**Waar/wanneer:** Duivendrecht (Dorpshuis) en Ouderkerk (Dienstencentrum), dinsdag en donderdag, 10.00-13.15 uur.

**Kosten:** € 6,00

### Meer informatie/aanmelden:

- Duivendrecht: 020 - 6993164 of 06-42648954 [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl).
- Ouderkerk: 020 - 4963673 of 06-42648933 [info@coherente.nl](mailto:info@coherente.nl).

## Samen Eten

Samen eten zorgt voor verbinding. Meld u aan voor één van onze eetgroepen.

### Waar/wanneer:

- Duivendrecht: Dorpshuis, laatste vrijdag van de maand, vanaf 17.00 uur. Aanmelden via 06 4264 8954, uiterlijk de maandag voor de activiteit.
- Ouderkerk: Dienstencentrum, wekelijks op donderdag, vanaf 17.00 uur. Aan/afmelden 06 4264 8933 voor woensdag 12.00 uur.
- Waver: Buurthuis de Waver, derde donderdag van de maand, vanaf 17.00 uur. Aan/afmelden via 0297-582937 voor woensdag 12.00 uur.

**Kosten:** € 10,-- exclusief frisdranken en alcoholische dranken.

## Aan tafel met ...

Gezellig een spel doen met dorpsgenoten? Een luisterend oor nodig? Koffie drinken met oude én nieuwe bekenden? Het kan allemaal! 'Aan tafel met' is een bewonersinitiatief van onze vrijwilligers samen met Buurtdorp Ouderkerk. Bij deze inloop bent u van harte welkom zonder afspraak.

**Waar/wanneer:** Dienstencentrum, Ouderkerk, 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand, 10.00-12.00 uur.

**Kosten:** €3,-- inclusief koffie/thee

## Creatieve groepen

Wilt u uw creatieve hobby graag met gelijkgestemden uitoefenen? Coherente organiseert diverse inloopmomenten. Neem uw eigen materiaal mee en inspireer elkaar!

### Duivendrecht:

- Haak- en Breicafé, Dorpshuis Duivendrecht, donderdag 13.15-14.30 uur, meer informatie: [a.bouwman@coherente.nl](mailto:a.bouwman@coherente.nl)
- Creatief Atelier, Dorpshuis Duivendrecht, eens per maand, meer informatie: [e.tetenburg@coherente.nl](mailto:e.tetenburg@coherente.nl)

### Ouderkerk:

- Haak- en Breicafé, Bindelwijk, maandag 20.00-22.00 uur, meer informatie: [marjon.vanriet@gmail.com](mailto:marjon.vanriet@gmail.com)
- Creatief Café, Dienstencentrum Ouderkerk, donderdag 14.00-16.00 uur, meer informatie: [a.bouwman@coherente.nl](mailto:a.bouwman@coherente.nl)

**Kosten:** alleen uw eigen consumpties

# Handige Webpagina's

Advies/informatie

[www.hulpwijzerouderamstel.nl](http://www.hulpwijzerouderamstel.nl)

[www.participe.nu](http://www.participe.nu)

[www.ouder-amstel.nl](http://www.ouder-amstel.nl)

[www.woningnetregioamsterdam.nl](http://www.woningnetregioamsterdam.nl)

[www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)

[www.eigenhaard.nl](http://www.eigenhaard.nl)

[www.woonzorg.nl](http://www.woonzorg.nl)

[www.woonbond.nl](http://www.woonbond.nl)

[www.9292.nl](http://www.9292.nl)

[www.valys.nl](http://www.valys.nl)

[www.coherente.nl](http://www.coherente.nl)

[www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl)

[www.senioren.nl](http://www.senioren.nl)

[www.seniorennet.nl](http://www.seniorennet.nl)

[www.anbo.nl](http://www.anbo.nl)

[www.uniekbo.nl](http://www.uniekbo.nl)

[www.pcob.nl](http://www.pcob.nl)

[www.zonnebloem.nl](http://www.zonnebloem.nl)

[www.amstelring.nl](http://www.amstelring.nl)

[www.coherente.nl](http://www.coherente.nl)

[dedigihulplijn.nl](http://dedigihulplijn.nl)

[www.belklus.nl](http://www.belklus.nl)

[www.amstelring.nl](http://www.amstelring.nl)

[www.kiesbeter.nl](http://www.kiesbeter.nl)

[www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

[www.zhga.nl](http://www.zhga.nl)

[www.markant.org](http://www.markant.org)

[www.mantelszorgenmeer.nl](http://www.mantelszorgenmeer.nl)

[www.nibud.nl/berekenuwrecht](http://www.nibud.nl/berekenuwrecht)

[www.consuwijzer.nl](http://www.consuwijzer.nl)

[www.ouder-amstel.nl](http://www.ouder-amstel.nl)

[www.toeslagen.nl](http://www.toeslagen.nl)

Wonen, vervoer  
en mobiliteit

Activiteiten en info  
voor senioren

Dienstverlening

Verzorging  
& verpleging

Financiën

## Belangrijke telefoonnummers

Alarm (alleen als elke seconde telt):	112
Politie / Brandweer:	0900 - 8844
Gemeente Ouder-Amstel:	020 - 4962121
Huisartsenpost weekend/nacht:	088 - 0030600
Huisartsenpost Amstelland:	020 - 4562000

### Duivendrecht

Huisartsenpraktijk Van den Ende/Nijman:	020 - 6993257
Diemer Apotheek:	020 - 6998076

### Ouderkerk aan de Amstel

Huisartsenpraktijk Aemstelwijck:	020 - 4963600
Apotheek Benu:	020 - 4961245

