

SENIOR-EN-NIEUWS

Juni-juli-augustus '24



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

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

Editie 90

Beste Lezer,

Ligt u in de zomermaanden alleen maar in uw hangmat? Natuurlijk niet! Ook de komende periode is er een boel beweegaanbod in Ouder-Amstel. Zo is er sinds kort een nieuwe fiets beschikbaar in de gemeente: de duofiets. Heeft u 'm al zien rijden? Lees op de volgende bladzijde hoe u zich aanmeldt als vrijwilliger of deelnemer. Laagdrempelig bewegen kan ook bij een spelletje, zoals sjoelen, biljarten of koersbal. Maar het hoogtepunt van de komende periode: de sportdagen voor senioren! In juli kunt u op uw eigen niveau meedoen aan beweegactiviteiten in uw dorp. Lees meer op bladzijde 11. Zien we u daar?

We wensen u een sportieve zomer!

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 91e- verschijnt in augustus 2024

Kopij aanleveren uiterlijk 10 juli 2024

E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Fietsen met Fietsmaatjes

Fietsmaatjes is bedoeld voor mensen die graag fietsen, maar dit niet meer alleen willen of kunnen. Samen met vrijwilligers trekt u er op een duofiets met elektrische trapondersteuning op uit.

De vrijwilliger stuurt en de gast kan meetrappen (of niet) in zijn eigen tempo.

Door Fietsmaatjes zijn mensen vaker buiten, meer in beweging, en krijgen ze meer sociale contacten. Samen lekker fietsen en genieten!



Als gast een ritje maken in de duofiets?

Neem contact op met Annemarie (a.bouwman@coherente.nl of 06 28406236)

Fiets jij als vrijwilliger mee?

Kijk op <https://vrijwilligers.coherente.nl/vacatures/295>.

Kom 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 het plezier! Deelname gratis. Consumpties aan de bar.

Elke vrijdag van 10:30-11:30 uur.

Dorpshuis Duivendrecht en Dienstencentrum Ouderkerk.

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

Bingo

Beproef uw geluk tijdens een gezellige middag!

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

Dorpshuis: vrijdag 28 juni, 26 juli en 30 augustus

Dienstencentrum: woensdag 3 juli en 28 augustus

Samen eten

De Waver: elke 3e donderdag van de maand, om 17:00 uur in het Buurthuis Waver. Kosten: € 11,50 - Tini van Spengen 06-29209628

Duivendrecht: Dorpshuis, vrijdag 28 juni, 26 juli en 30 augustus.

Tijd 17:30-19:30 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)

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.

Deelname is gratis. Consumpties aan de bar.

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

Deze zomer

Voor deze zomer zal e.e.a. voor de thuisblijvers georganiseerd worden. Op onze locaties in Duivendrecht en Ouderkerk krijgen we themaweken: Franse, Spaanse en Italiaanse weken.

Er komt een zomeruitje, dit keer op kleine schaal. Voor deze activiteiten zullen uitnodigingen verstuurd worden.

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

Koempoelan 22e editie

Molukse geschiedenis in Nederland, historicus Jo Blom vertelt.

Vrijdag 14 juni 2024, 14.30 tot 17.00 uur, Dorpshuis Duivendrecht.

Kosten €7,50 (inclusief Indische hapjes en drankje).

Aanmelden/meer info bij Tessa (t.marnette@coherente.nl of 06-42648954).

Koempoelan 23e editie

SAVE the DATE!!!

Vrijdag 16 Augustus 2024

ca. 09.00 - 17.00 uur

Programma: Museum Bronbeek, de nieuwe tentoonstelling bezichtigen. Museum Bronbeek gaat over het koloniale militaire verleden van Nederland en de geschiedenis van het Koninklijk Nederlandsch-Indisch Leger (1814-1950) en zijn tegenstanders.

Begeleiders: Tessa Marnette en Historicus Jo Blom

Kosten: €49,50 inclusief touringcar en lunch.

Aanmelden verplicht (voor 31 juli) bij Tessa (t.marnette@coherente.nl of 06-42648954).

Knutselen jong en oud

Eén keer in de maand organiseert Coherente samen met knutselkoninginnen Wilma Koster en Elly Kolk een leuke knutselworkshop.

De workshop is op 28 juni 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 06 28406236

CURSUSSEN 2024/2025

In september start Coherente weer een nieuw cursusseizoen. Coherente biedt zo'n 45 cursussen aan.

Voor senioren hebben we verschillende beweegactiviteiten zoals meer bewegen voor ouderen, (stoel)yoga of gym op muziek.

Wilt u liever uw creatieve brein prikkelen, ga dan bijvoorbeeld voor de teken- en schildercursus.

In juli vindt u op onze website www.coherente.nl/cursus-ouderen een totaal overzicht van alle cursussen die we aanbieden. U kunt zich online makkelijk aanmelden voor een van de cursussen.

Ook kunt u een inschrijvingsformulier ophalen bij het Dienstencentrum aan de Diederick van Haarlemstraat 3 in Ouderkerk of bij ons op kantoor in het Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht.

Bij alle cursussen kunt u, mits er plaats is, ook tijdens het seizoen instromen.

Wilt u eerst een proefles of heeft u vragen over een bepaalde cursus? Neem dan contact op met onze cursuscoördinator Annemarie Bouwman: a.bouwman@coherente.nl of bel 06-28406236.

Vervoertje naar Duivendrecht, u kan dit mogelijk maken!

Sinds september 2022 verzorgt 't Vervoertje Ouderkerk vrijwillig vervoer in Ouderkerk a/d Amstel. Het doel van 't Vervoertje is om mensen die zelf niet meer zo mobiel zijn te brengen waar ze naar toe willen, tegen openbaar vervoer tarief. Meer dan 140 inwoners in Ouderkerk maken er gebruik van dankzij de vrijwillige inzet van ongeveer 20 chauffeurs! Voldoende aanleiding om na te gaan of 't Vervoertje ook aanslaat in Duivendrecht!

Werkzaamheden:

Het idee is dat 't Vervoertje Duivendrecht op werkdagen van 9:00 tot 18:00 uur haar diensten verleent door de inzet van vrijwillige chauffeurs met hun eigen auto. De chauffeurs zetten zich hiervoor gedurende één dagdeel per twee weken in.

Bij 't Vervoertje in Duivendrecht denken wij aan vervoer binnen het dorp (de huisartsenpraktijk, naar activiteiten van Coherente) en buiten het dorp naar medische voorzieningen, waar Duivendrechtters gebruik van maken: OLVG (Oost en West), AMC, VUmc en Amstelland ziekenhuis en omliggende voorzieningen. En mogelijk naar de markt in Diemen.

Wij vragen

- Chauffeurs die één dagdeel per twee weken willen rijden
- Mensen die administratieve ondersteuning (telefonische coördinatie) willen geven voor 't Vervoertje

Wij bieden

Vrijwilligerswerk waarbij je het verschil kan maken voor mensen die zelf moeilijk de deur uitkomen. Je maakt voor deze mensen de wereld een beetje groter!

Daarnaast is er een onkostenvergoeding beschikbaar.

Interesse?

Neem contact op met Ellen Forbes (06 53384543) of Luuk de Vré (06 51290736).

Rolstoelwandelen

Als je in een rolstoel zit kun je ook goed wandelen, het wordt dan ook wel rolstoelwandelen genoemd. Dit heeft dezelfde voordelen als te voet wandelen: je bent actief bezig, je kunt van de natuur genieten en het is ook nog eens gezellig. Wilt u er wel graag op uit en ? 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, 3e dinsdag van de maand, 14.30-16.30 uur. Kosten: geen

Voorlichtingsbijeenkomst WMO

Op vrijdag 31 mei organiseren wij in samenwerking met de Gemeente Ouder-Amstel een vervolg op de bijeenkomst over de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning).

Vanuit de Wmo kan de gemeente ondersteuning bieden op een aantal gebieden wanneer u extra hulp nodig heeft, zoals huishoudelijke hulp of begeleiding bij bepaalde zorgbehoefte. Ook kan de gemeente helpen wanneer uw toegankelijkheid tot reguliere voorzieningen worden belemmerd zoals het openbaarvervoer.

Deze middag is bedoeld om u een beeld te geven wat u mag aanvragen bij de gemeente maar ook hoe en waar je dat mag doen. Ook wordt op deze middag uitleg gegeven over het verschil tussen de Wmo en de Wlz (Wet langdurige zorg) en wat een cliëntondersteuner voor u kan betekenen.

De tijd is beperkt, hierdoor is er helaas geen ruimte om persoonlijke situaties te bespreken

Locatie: Coherente - Dienstencentrum Ouderkerk.

Programma: Inloop 13.15 uur, aanvang 13.30, afsluiten 15.00 uur

Graag aanmelden via Info@coherente.nl of 020-4963673.

Creative groepen

Duivendrecht: Haak- en Breicafé, Dorpshuis Duivendrecht,
ledere donderdagmiddag 13.15-14.30 uur, meer informatie:
a.bouwman@coherente.nl

Ouderkerk: Creatief Café, Dienstencentrum Ouderkerk,
ledere donderdagmiddag 14.00-16.00 uur, meer
informatie: a.bouwman@coherente.nl, kosten: €12.50 per half jaar.
Consumpties aan de bar.

Het creatief café is een trefpunt voor creatieve mensen die het leuk vinden om lekker creatief bezig te zijn en ook mensen te ontmoeten. Kom binnen, kies een tafel, stal je eigen meegebrachte spullen uit en ga lekker aan het werk. Alles kan; schilderen, diamond painting, tekenen, haken, breien, papier, naaien, noem maar op.

Digitale Hulp

We leven in een digitale tijd en een digitale wereld. De invloed van het internet op ons dagelijks leven is groot. Denk aan bankzaken regelen, communicatie met elkaar via internet, online boodschappen doen/winkelen, enz. Kortom, het geeft een prettig gevoel als u met het internet goed kunt omgaan. Digitale Hulp van Coherente kan u hierbij helpen, op onze locaties of waar nodig tijdens een huisbezoek.

Neem om een afspraak te maken contact op met Coherente:
Telefoon: 020-4963673 of via info@coherente.nl.

U bent welkom met uw smartphone, tablet of laptop. U wordt geholpen door een vrijwilliger. Een afspraak duurt circa 30 minuten en kost €2,--.

Darten

Elke dinsdagmiddag wordt er gedart in het Dorpshuis Duivendrecht. Kom gerust meedoen. Dartborden en pijlen zijn aanwezig maar iedereen mag natuurlijk ook zijn/haar eigen dartpijlen meebrengen. U kunt zich aansluiten bij de Dartclub, met een gezellige dartsfeer.

Heren: dinsdag 13.00-15.30 uur

Dames: dinsdag 14.30-15.30 uur

Kosten: €12.50 per half jaar

Meer informatie/aanmelden:

Heren: Ad Heins (06-2901 2637 of ad.heins@planet.nl)

Dames: Sophia Budel (0633103234 of sophiabudel@gmail.com)

Koersbal

Koersbal is een behendigheidsspel. Het wordt gespeeld op een vilten mat van 8x2 meter. Elke speler heeft vier ballen tot zijn of haar beschikking. De eerste speler begint het spel met het gooien van een wit balletje. De Jack. Waarna ieder om de beurt met een koersbal probeert zo dicht mogelijk bij de Jack te gooien.

Kosten: €12.50 per half jaar

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

Donderdag: Duivendrecht: Dorpshuis, 14:00-16:00 uur, contact: Inge Werkhoven (06-2261 9352).

Biljarten

In het Dienstencentrum komen diverse groepen per week samen om een biljartje te leggen. Indien u hieraan deel wilt nemen dan graag van te voren contact opnemen via 020-4963673.

Waar/wanneer: Dienstencentrum, Ouderkerk

Kosten: €12,50 per half jaar (exclusief biljartklok (betalen met € 0,50 muntstuk).



PRAKTISCHE INFORMATIE

LOCATIE

Woensdag 3 juli: Duivendrecht

Woensdag 10 juli: Amstelbad, Weth.
Koolhaasweg 10, Ouderkerk

TIJD

09:30-12:00 uur

KOSTEN

GRATIS. Er wordt voor een kleine versnapering en drankje gezorgd

MEER INFO/ AANMELDEN

a.bouwman@coherente.nl

06-28406236



Sportmiddag speciaal voor ouderen 65+

Wie beweegt blijft langer zelfstandig! En daarom organiseert welzijnsorganisatie Coherente twee sportdagen om het bewegen voor mensen van 65 jaar en ouder te stimuleren.

Op woensdag 3 en 10 juli van 09:30 tot 12 uur zijn er beweegactiviteiten, waar iedereen op zijn of haar eigen niveau kan meedoen. Er zijn verschillende beweegvormen, bijvoorbeeld OldStars badminton, stoelyoga en wandelvoetbal.

Deelname is gratis.

Beweging is net zo belangrijk als ontmoeten en gezelligheid. U bent dan ook van harte welkom om uw buurvrouw, vriend/vriendin, kennis mee te nemen en kom samen lekker in beweging!

Graag aanmelden via info@coherente.nl of bel:
0628406236

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 voor de komende data. Kosten: €13,50 voor een driegangenmenu.

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



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

Op het moment dat deze tekst getypt wordt, schijnt gelukkig de zon en staat de natuur volop in bloei. Dat is genieten. Laten we hopen dat we ook een mooie zomer krijgen, de start is nu in ieder geval hoopgevend.

Afgelopen periode genoot een klein groepje sportievelingen van het warme zwembad van Friendship Sports Centre. Deze activiteit werd door de Riki aangeboden. Op 17 mei gingen onze doelgroepgasten met een volle bus richting Schoorl. Daar namen zij plaats in de Zonnetrein voor een mooie rondtoer door het prachtige duingebied.

Wat staat er op de planning? De 1-op-1 uitjes zijn inmiddels allemaal aan onze vrijwilligers uitgedeeld. Zij nemen zelf contact met de betreffende gast op om een datum voor het uitje af te spreken.

De Rabobank bestaat dit jaar 125 jaar en daarom kregen wij een mooi bedrag om voor een leuke activiteit te besteden. Dat wordt een heerlijke high tea bij boerderij Polderzicht. Onze doelgroepgasten ontvangen binnenkort de uitnodiging.

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. Mensen met een geestelijke beperking vallen echter niet onder de doelgroep.

Nog een paar weken!

Over een paar weken is het 15 juni. Dat is de dag waarop wij ons 40 jarig jubileum vieren. **40 jaar Zonnebloem in Duivendrecht.**

Een heuse mijlpaal! Heel graag ontmoeten wij elkaar dan en het belooft een hele mooie en feestelijke middag te worden in het Dorpshuis. Dit wilt u niet missen.

Over feestelijk gesproken. Dat was het ook op Koningsdag. Met een gezellige viering op het Dorpsplein voortreffelijk georganiseerd door het Oranje comité. Hopelijk heeft u een mooie prijs tijdens de bingo gewonnen.

Verder was u met velen op 8 mei in de Eeterij voor onze lentebrunch. Ik heb gehoord dat het erg gezellig was.

Binnenkort op 21 mei staat de boottocht van onze Zonnebloem regio op het programma. Ik hoop een mooie tocht en mooi weer.

En dan wordt het zomer. Ook dan zijn er activiteiten waar u zich via uw vrijwilliger voor kunt opgeven. Maar vooral wens ik u een hele mooie en zonnige zomerperiode toe.

Graag ontmoet ik u allen, gasten en vrijwilligers, op 15 juni in het Dorpshuis voor ons bijzondere jubileum!

Luuk de Vré

Voor meer informatie: www.zonnebloem.nl/duivendrecht

Gespreksgroep voor naasten van iemand met dementie

Het zorgen voor iemand met dementie brengt specifieke problemen en vragen met zich mee, zoals: ‘Wanneer moet je iets regelen, hoe vraag je een indicatie aan, hoe regel je iets terwijl je ouder dat niet wil, hoe ga je om met het veranderende gedrag, hoe zorg je dat je aan jezelf toekomt. Deelname is kosteloos.

Datum en tijd: maandag 3 juni 2024 van 13.00 – 14.30 uur
De overige bijeenkomsten zijn dit jaar gepland op: 1 juli, 5 augustus, 2 september, 7 oktober, 4 november, 2 december

Locatie: Bilderdijkhof 1 – Uithoorn

Voor wie? Voor naasten die wonen in Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Uithoorn en in Ouderkerk aan de Amstel) van iemand met dementie. **Informatie en aanmelden:** 020-5127250

Mantelzorgcafé – schrijfworkshop

Mantelzorg & Meer organiseert Mantelzorgcafé's voor mantelzorgers die wonen in de gemeenten Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Uithoorn en in Ouderkerk aan de Amstel. Het doel van deze schrijfworkshop is om je te laten kennismaken met intuïtief schrijven. Deze manier van schrijven geeft je de gelegenheid om even stil te staan bij jezelf en veilig je hart te luchten. Het papier oordeelt niet. Voorlezen (wat overigens niet verplicht is) doe je voor jezelf. De schrijf oefening geeft je kracht en het gevoel dat je dat uit jezelf kunt halen. Het luisteren naar de teksten van anderen in de groep geeft een extra steun in de rug. Schrijven lucht op, geeft helderheid en rust. Deelname is kosteloos.

Datum en tijd: Donderdag 6 juni – 10.00 – 12.00 uur

Locatie: Dr. Willem Dreesweg 2 – Amstelveen

Voor wie? Voor mantelzorgers die wonen in Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Uithoorn en in Ouderkerk a/d Amstel.

Informatie en aanmelden Meer info of aanmelden via 020-5127250
De bijeenkomst gaat alleen door bij voldoende aanmeldingen.

Gespreksgroep Levend Verlies

Als je zorgt voor een naaste met een chronische ziekte, dementie, beperking of een andere aandoening, dan verandert het leven voor jullie samen. Als mantelzorger kun je te maken krijgen met verlies en rouw terwijl degene voor wie je zorgt in leven is. Dit noemen we levend verlies. Bijvoorbeeld je man met dementie, die steeds minder op je man lijkt. Je vrouw met een beroerte, die zo anders is dan je vrouw was. Je broer, die na een ongeluk verlamd is, of een kind dat altijd intensieve zorg nodig zal hebben.

Het wordt niet meer zoals het was en de toekomst is onzeker. Dat kan samengaan met gevoelens van verlies. Het voelt alsof je rouwt. Dit uit zich onder andere in machteloosheid, boosheid of moeheid. Je vraagt je dan af waarom jij je zo voelt. “Wat heb ik toch?” Leren omgaan met levend verlies helpt je om jezelf beter te begrijpen. Als je meer inzicht krijgt in hoe dat proces bij jou werkt, dan biedt dat verlichting en steun.

Inhoud:

Deze gespreksgroep bestaat uit drie bijeenkomsten. In deze bijeenkomsten deel je jouw ervaringen met anderen die net als jij zorgen voor een partner, ouder of kind, die ineens of steeds een beetje meer gezondheid inleveren. De consulent begeleidt het gesprek en geeft inzicht, informatie en tips. Je vindt hier herkenning, erkenning en steun. Er zijn maximaal zeven deelnemers.

Data en tijd Donderdag 13, 20 en 27 juni 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Doctor Willem Dreesweg 2 - Amstelveen

Voor wie? Voor mantelzorgers die wonen in Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Uithoorn of in Ouderkerk a/d Amstel.

Informatie en aanmelden: Meer info of aanmelden via 020-5127250
Deelname is kosteloos.

Ook tijdens de zomermaanden spreekuur voor mantelzorgers

Zorgt u intensief voor een naaste met ouderdomsklachten, een chronische ziekte of beperking? En woont u of uw naaste in Duivendrecht? Dan bent u van harte welkom bij het gratis spreekuur voor Mantelzorgers. Ook tijdens de zomermaanden zijn wij gewoon te vinden in het Dorpshuis.

Wanneer: Iedere donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Waar: Dorpshuis Duivendrecht

Saskia de Haan is ons nieuwe gezicht in Duivendrecht. Misschien heeft u haar al ontmoet tijdens een van onze bijeenkomsten. Samen met Eugenie zit zij voor u klaar om al uw vragen over mantelzorg te beantwoorden. Ze kan informatie en advies geven, zaken voor u uitzoeken, contact leggen met hulpverleners, doorverwijzen en werkt nauw samen met andere organisaties. U kunt Saskia ook bellen op (020) 886 88 00. En als u wilt, komt ze graag bij u langs.



Mantelzorgondersteuning,

Bij Markant kunt u terecht :

- Waar vind ik de juiste hulp?
- Hoe vraag ik een indicatie aan?
- Hoe regel ik de geldzaken en welke regelingen zijn er?
- Hoe ga ik om met alle veranderingen?
- Hoe kom ik weer aan mijzelf toe?
- Wat zijn de mogelijkheden om de zorg tijdelijk over te dragen?

Zo nodig kan de mantelzorgconsulent regeltaken overnemen of u doorverwijzen.

Kijk voor meer informatie op onze website:

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 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