

SENIOR-EN-NIEUWS

juni - juli - augustus 2025



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

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

Editie 94

Beste Lezer,

Het GVO wil de verbindende organisatie zijn voor alle senioren in de gemeente Ouder-Amstel. Alles wat we doen, doen we door goed ouder worden te ondersteunen, zoals:

- Sociaal actief blijven: onderhoud uw sociaal netwerk
- Fysiek actief blijven: een gezonde en actieve leefstijl
- Mentaal actief blijven: prikkel het denkvermogen en het geheugen
- Mee blijven tellen: levenslust hebben en houden
- Voorbereiden op de toekomst: denk erover na en stel dit niet uit

Laat u met deze editie verleiden deel te nemen aan activiteiten, cursussen en de zomeruitjes!

Wij wensen u een mooie zomer toe!

Met vriendelijke groet,

Gezamenlijk Vrijwilligers Overleg

Stichting Coherente geeft de **Senior-en-Wijzer** uit! 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 95e- verschijnt eind augustus 2025

Kopij aanleveren uiterlijk 10 augustus 2025

E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Vriendelijke Zomerdag



Een bijzondere dag voor iedereen die op zoek is naar verbinding, van jong tot oud.

Nederland staat bol van de speciale dagen: we hebben Vaderdag, Moederdag, Dag van de Zonnebril, Dag van het Vergeten Kind, en nog veel meer.

Bij Coherente vonden we het tijd om zelf een bijzondere dag te creëren: **de Vriendelijke Zomerdag**. Een dag waarop mensen elkaar kunnen ontmoeten, genieten van gezelligheid en simpelweg samen zijn. Deze dag is speciaal voor degenen die nog geen eigen speciale dag hebben – voor wie het soms lastig is om die verbinding te vinden of even uit de dagelijkse routine te stappen.

Wat kunt u verwachten?

Een heerlijke lunch en ontmoetingen. Een ontspannen middag op de prachtige locatie van Amsterdam Old Course. Aan het einde van de middag krijgt u een leuk presentje mee naar huis.

Wanneer? Vrijdagmiddag 18 juli van 12:30 tot 15:00 uur

Kosten: € 5,00 per persoon

Aanmelden alleen via: a.bouwman@coherente.nl of 0628406236

Locatie: Zwarte Laantje 4, 1114 BA Amsterdam-Duivendrecht

Vervoer: Op eigen gelegenheid (gratis parkeren) of 't Vervoertje.

Mocht dit voor u niet mogelijk zijn, dan is het fijn als u dit doorgeeft bij uw aanmelding.

Let op: Op 6 juli wordt er geloot, en hoort u of u erbij bent.

Wij kijken ernaar uit om u op onze **Vriendelijke Zomerdag** te verwelkomen. Samen maken we er een bijzondere middag van!

Biljarten

In het Dienstencentrum Ouderkerk 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. Kosten: €12,50 per half jaar (exclusief biljartklok).

Klaverjas in Ouderkerk

Speel gezellig mee, met leuke prijzen! € 3,00 per keer (vrije inloop) Iedere eerste en derde woensdag van de maand.

Kom naar het Dienstencentrum! Tijd: van 13.30 tot 16.30 uur

Bingo

Beproef uw geluk tijdens een gezellige middag!

Dorpshuis: vrijdag 27 juni, 25 juli en 22 augustus

Dienstencentrum: woensdag 25 juni, 30 juli en 27 augustus

Tijd: 14:00-16:00 uur Kosten: € 7,50.

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

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

Duivendrecht: Dorpshuis, vrijdag 27 juni, 25 juli en 22 augustus.

Tijd 17:30-19:30 uur. Kosten: € 13,50. 020-6993164

Co's Buurthuis

Heerlijk krantje lezen. Een verhaal vertellen. Een spel spelen.

Sjoelen. Een luisterend oor. Gezellig afspreken met je taalmaatje.

Het gaat om ontmoetingen met oude én nieuwe bekenden!

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

Deelname gratis. Consumpties aan de bar.

Koempoelan 27e editie

Koempoelan-uitstapje naar de Indische buurt met geschiedenis toelichting door Jo Blom op vrijdag, 4 juli 2025 (circa 09.30 – 15.00 uur) . Vanaf 9:30 uur een rondrit in een antieke bus via bus 41 route en wervelend langs de Indische namen en typische architectuur, met een lunch in hotel Jakarta aan de Javakade.

Mis dit unieke tripje niet! (voor prijs let op verdere aankondiging).

Wilt u van een plekje verzekerd zijn: geef u dan op bij Tessa

Marnette: t.marnette@coherente.nl of 06 42648954

Vrijwilligers gezocht: word maatje!

Bij Maatjes draait het om persoonlijk contact, tussen iemand die (tijdelijk) wat extra aandacht nodig heeft en de vrijwilliger. Het gaat om een luisterend oor, gezelligheid, een goed gesprek, samen lachen, weer eens naar buiten, ontspannen, samen alledaagse dingen doen. De activiteiten die je met elkaar onderneemt variëren enorm: samen wandelen, fietsen, zwemmen, vissen, koffie drinken, praten, sporten, borduren, schaken, een film kijken, naar de bibliotheek, naar de markt en nog veel meer. Belangrijk uitgangspunt is dat beide partijen plezier hebben. Neemt u gerust contact met ons op via info@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 via a.bouwman@coherente.nl of 06 28406236

Fietsvrijwilliger: <https://vrijwilligers.coherente.nl/vacatures/295>

Met SAIL maak ik graag nieuwe ontmoetingen!

Tijdens SAIL 2025, woensdag 20 augustus, verzorgen wij samen met Café Restaurant Heisa een gezellige lunch met live accordeonmuziek. De lunch zal geheel in stijl in het cafégedeelte van restaurant Heisa plaats vinden.

Kosten lunch (inclusief 3 alcoholvrije drankjes) €25,00 per persoon

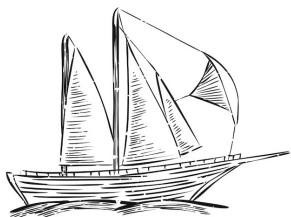
Maak kans op deze gezellige muzikale lunch in Sail-stijl.

Om in aanmerking te komen voor deze lunch vragen wij van u het volgende:

We willen allemaal gezond oud worden. Vitaal blijven kan daarbij helpen. Het is goed om alvast na te denken hoe u fit blijft, of het huis waar u nu woont nog bij u past, of hoe u straks eventuele zorg wilt regelen. Het is belangrijk om erover te denken, te lezen en te beslissen en hierover met uw naasten en vrienden te praten. In gesprek gaan met iemand over wat er nodig is voor een gelukkig leven. Meedoen en contacten hebben met anderen is daarin ook belangrijk.

Stuur/breng een kaart in een afgesloten envelop naar Coherente met daarin kort wat u van ons nodig heeft om krachtiger te worden in uw leven.

Graag ontvangen wij deze kaart vóór 1 augustus aanstaande. Uit de ingezonden kaarten kiezen wij de deelnemers.



Voor meer informatie graag mailen naar
L.Koenders@coherente.nl

Repair Café

Wat doet u met een kapotte citruspers, broodrooster of cd-speler? Weggooien, want een nieuwe is vaak goedkoper dan laten repareren? Dat is zonde, niet alleen van het geld, maar ook van de (onnodige) belasting van het milieu. Daarom komt een groepje handige vrijwilligers bijeen in het Repair Café om kapotte spullen van buurtbewoners te repareren. Of uw kapotte artikel nu gemaakt kan worden of niet: u weet na uw bezoek in ieder geval waar u aan toe bent: het mag terug naar de fabrikant, is 'overleden' of wordt door de deskundige reparateurs uit de buurt gemaakt. Zo leert u nog eens wat én u leert – op een informele manier – uw burens kennen.

Bij het Repair Café Duivendrecht is ook een fietsenmaker aanwezig. Is er iets met je fiets? Laat hem hier checken!

Voor het Repair Café zoeken we vrijwilligers: jong of oud, man of vrouw, die in een gezellige setting samen helpen om mensen blij te maken en afval te verminderen. Een heel duurzame aangelegenheid dus. We zoeken mensen die elektrotechnische vaardigheden hebben, of verstand van laptop problemen, iemand die goed een naaimachine kan bedienen en kleine kledingreparaties kan uitvoeren, iemand die de logistiek ondersteunt, de koffie/thee verzorgd en de inventarisatie van de reparaties bijhoudt, of mensen die dit willen leren. Voor de gereedschappen wordt gezorgd (info@coherente.nl)

In **Ouderkerk aan de Amstel**, Dienstencentrum,
D. van Haarlemstraat 3. Elke 2de zaterdag van de maand (juli en augustus gesloten). Tijd: 10.00 uur tot 12.00 uur

In **Duivendrecht**, Dorpshuis
Dorpsplein 60. Elke 1ste zaterdag van de maand (januari en augustus gesloten). Tijd: 11.00 tot 13.00 uur



Zomerprogramma 2025

Co's kamer viert vakantie! Komt u ook!

Ook voor deze zomer zal e.e.a. voor de thuisblijvers georganiseerd worden. Op onze locaties in Duivendrecht en Ouderkerk krijgen we gezellige themaweken bij Co's kamer:

24 & 26 juni	Griekse week
29 & 30 juli	Portugese week
12 & 14 augustus	Surinaamse week
19 & 20 augustus	Indonesië week

We gaan deze dagen op onze locaties in deze landelijke sferen het vakantiegevoel op tafel brengen met leuke quizjes en eten/drinken. Wilt u voor een keertje aansluiten, bel dan even met 020-4963673
Tijden: 10:00 tot 13:15 uur

Kosten voor de hele ochtend inclusief koffie/thee/lunch € 6,50

Bustocht naar Kijkduin

Op donderdag 3 juli staat een leuk uitje op ons programma. Met een luxe touringcar vertrekken we in de ochtend naar Kijkduin. U wordt ontvangen met een kopje koffie of thee met gebak. Daarna kunt u lekker uitwaaien op het strand, naar de zee of genieten van het uitzicht. Tussen de middag lunchen we gezamenlijk. Daarna kunt u weer lekker het strand op, genieten op het terras of naar het Juttersmuseum op de Duin (indien geopend).

Programma

11.00 uur - Aankomst/ontvangst Strandtent 14. strandtent

11.15 uur - Kopje koffie/thee met taart

11.45 uur - Vrije tijd: in de zon op het terras kijken naar de zee, een wandeling naar de zee over het strand, al dan niet met hulp

12.45 uur - Lunch in Strandtent 14

13.30 uur - Weer lekker het strand op of genieten van het uitzicht op het terras!

14.30 uur - Vertrek

Vertrek en aankomst van beide locaties (Duivendrecht/Ouderkerk)

Tijden: 9:00 - 16:00 uur

Kosten: € 27,00

TROPISCHE ORCHIDEEËNPRACHT

Aan de bomen hangen mandarijnen, bananenbomen reiken tot aan de nok en overal staan en kruipen de meest exotische planten in een schitterende omgeving. Het klinkt ongeloofelijk, maar u belandt in het tropisch regenwoud van Pantropica (voorheen Orchideeënhoeve) in Luttelgeest. Hier staat de orchidee centraal. Een zee van drieduizend variëteiten van deze wonderschone plant is er te bewonderen. En of dit alles nog niet genoeg is, is daar ook nog een oosterse tuin. Dwalend door het regenwoud en de tuinen met watervallen, vijvers, kronkelende paadjes en bruggetjes waant u zich welhaast in een paradijs op aarde. Er is ook een heuse Vlinder Vallei met steile rotswanden, waardoor duizenden vlinders vrij rondfladderen. Recent is er ook een hangende bloementuin naar Japans voorbeeld geopend.

Mocht u moe zijn van het wandelen langs al dat moois, vleit u zich dan gerust neder in een van de rieten stoelen in deze tuin en geniet van de rust en schoonheid die er van uitgaat. Na een smakelijke koffietafel kunt u naar hartenlust gaan genieten van al het schoons dat dit tropische paradijs u te bieden heeft. Als herinnering aan uw bezoek krijgt u nog een jungleboxje met chocolaatjes mee naar huis.

Kosten: €27,00 (inclusief koffietafel met kroket)

Datum: Woensdag 6 augustus 2025

Tijden: 9:00 uur -16:00 (hangt van de locatie af)



Inloopspreekuur Vitaliteit & valpreventie!

Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend, maar u kunt deze wel bevorderen. Coherente houdt elk kwartaal een inloopspreekuur waarbij wij u informeren en een korte test doet op de smartfloor. Evenwicht wordt een steeds grotere uitdaging naarmate we ouder worden. Het balansbord is een doelgerichte manier om balans, coördinatie en stabiliteit te verbeteren en zo de mobiliteit van u te ondersteunen. Daarnaast kunnen we u meer informatie geven over valpreventie; wat te doen als u ten val komt? En waar kunt u naartoe als u uw evenwicht wilt verbeteren? U bent van harte welkom, dus loop gezellig binnen! De koffie staat klaar. Aanmelden is niet nodig. Kosten? Gratis.

Wanneer? maandag 7 juli en van 10:00 tot 12:00 uur.

Locatie? Calisthenics, Ambachtenstraat 31, Ouderkerk aan de Amstel

Lief en leed: U hoort erbij in onze straat!

Sinds 1 april is gemeente Ouder-Amstel samen met Coherente het Lief en Leedproject gestart.



Lief & Leed is een landelijk concept en in meer dan 48 gemeentes actief. In een Lief & Leedstraat besteden bewoners extra aandacht aan een buur als dat nodig is.

U kunt als straat u opgeven. U ontvangt dan een Lief & Leed-potje en een startpakket. Met dit geldpotje regelt u kleine attenties of cadeaus om elkaar te steunen, waarderen en naar elkaar om te kijken. Bijvoorbeeld als iemand veel alleen is, net uit het ziekenhuis komt of een naaste heeft verloren. Maar het geldt ook voor vrolijke momenten zoals bij de geboorte van een baby, een nieuwe baan of het behalen van een diploma. Zo ontstaan warme, zorgzame straten en iedereen kan meedoen.

Wilt u ook een Lief & Leedstraat worden en/of meer informatie? Neem dan contact op met stichting Coherente: 0628406236 of mail a.bouwman@coherente.nl

Co's Kamer

Een huiskamer waar senioren (67+) elkaar ontmoeten en een gezellige ochtend beleven.

De invulling van de ochtend wordt zo veel mogelijk samen bepaald. Er wordt eerst koffie gedronken. Daarna spellen gespeeld, klaverjas of creatief geknutseld en aan de conditie gewerkt.

De ochtend wordt begeleid door vrijwilligers en een professional van Coherente. De kok van de dag verzorgt een heerlijke verse lunch.

Kom een keertje langs. Dan bespreken wij de mogelijkheden. Wij kunnen ook bij u thuis e.e.a. uit de doeken doen.

Co's kamer is altijd op dinsdag en donderdag van 10:00 tot 13:15 uur op onze locaties in Duivendrecht en Ouderkerk aan de Amstel

Een handje helpen bij Co's kamer

Wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers en koks!

Kookt u graag een gezonde lunch? Bent u die flexibele kracht waar wij op kunnen rekenen?

Heeft u een luisterend oor en kunt u signalen oppakken en doorspelen? Neemt u dan contact op met José Zeinstra in Ouderkerk (06-4264 8933) of Tessa Marnette/Lilian Koenders in Duivendrecht (06-4264 8954).

Cursussen 2025/2026

Vanaf 1 juli staan alle cursussen op de website en kunt u zich inschrijven voor seizoen 2025/2026

Alles staat dan op onze website www.coherente.nl/cursus

CURSUSWERK

PRAKTISCHE INFORMATIE

LOCATIE

Dorpshuis, Dorpsplein 60,
Duivendrecht

DATA/TIJD

start donderdag 11 september
wekelijks (30 lessen)

09:30 – 10:15 uur

10:30 - 11:15 uur

11:30—12:15 uur

Max 10 cursisten per groep

KOSTEN

Zo gauw deze bekend is
staat dit op onze website

MEER INFO/ AANMELDEN

A.bouwman@coherente.nl of
bel: 06 - 28 40 62 36

STOELYOGA

Stoelyoga is een laagdrempelige yogavorm waarbij ouderen oefeningen uitvoeren terwijl ze op een stoel zitten. Heel prettig als u niet meer zo makkelijk overeind komt en toch graag yoga wilt blijven beoefenen. Dit maakt het uitermate geschikt voor senioren met fysieke beperkingen.

De stoelyoga sessies zijn toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden.

Deelname aan één van de yogalessen geschiedt op eigen risico. Wij verzoeken u vriendelijk gezondheidsklachten voor aanvang van de lessen aan de docent door te geven.

Contactcirkel

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

Het lijkt of we met dat prachtige voorjaar, de zomer al gehad hebben. Maar niets is minder waar, er staan gelukkig nog veel mooie maanden voor ons. Dat wordt dus heerlijk genieten.

Terugblik

In de afgelopen maand bezorgden onze vrijwilligers weer mooie paaspakketjes van de Riki Stichting bij de ouderen. Dat is altijd weer een feestje. Ook hebben twee groepjes sportieve Zonnebloem deelnemers genoten van een zwemochtend inclusief lunch bij het Friendship Sports Centre.

Wat staat er in de planning?

Veel deelnemers reageerden op de uitnodiging voor een 1op1 uitje. Op dit moment zijn deze aanvragen uitgezet naar onze vrijwilligers. Zij nemen zelf contact op met de deelnemers om een datum af te spreken. De 1op1 uitjes worden uiterlijk 1 december a.s. afgerond.

Ook zijn onze vrijwilligers druk met de Zonnebloem lotenverkoop. Natuurlijk hopen wij dat er weer veel loten verkocht worden, want met de opbrengst ervan worden mooie activiteiten in ons dorp georganiseerd.

Laten we ook de Hartenwensen van de Riki niet vergeten, deze activiteit loopt van 21 juni t/m 20 september. De gelukkigen van dit jaar krijgen vanzelf van ons bericht.

Tot slot kunnen wij nu al melden dat er eind september een sportief uitje in de planning staat. Dit uitje doen wij samen met de Zonnebloem Duivendrecht. Nadere informatie volgt.

Een voorjaar en een zomer vol zon

Wat hebben wij een mooie lente dit jaar! Heel graag wens ik u ook een even zonnige zomer toe met mooie momenten buiten of in de tuin.

De afgelopen maanden heeft u kunnen genieten van een mooie lezing over Artis en een fijne paaslunch gehad in de Eeterij.

Uit verhalen die ik heb gehoord, heeft Jan er weer een mooi feest van gemaakt. Ook weer veel dank naar alle vrijwilligers die hebben geholpen en bij u op bezoek zijn geweest.

In de komende weken zijn er nog twee activiteiten in het Dorpshuis en is er op 27 mei de boottocht, net als vorig jaar weer vanaf het Amsterdamse Bos naar Amsterdam. Voor nadere informatie verwijst ik u naar uw bezoeker-vrijwilliger.

In de zomermaanden is er gelegenheid om samen met vrijwilligers als één op één activiteit iets te organiseren of in een kleinere groep. Uw vrijwilliger zal u er meer over vertellen. En verder zijn er de andere activiteiten in het Dorpshuis die in deze editie van Senior en Nieuws zijn vermeld. U bent ook daar harte welkom!

Ik wens u een fijne gezonde en zonnige zomer toe.

Luuk de Vré

Voorzitter Zonnebloem afdeling Duivendrecht

Voor meer informatie: www.zonnebloem.nl/duivendrecht

Bijeenkomsten en activiteiten bij Mantelzorg & Meer

Ook in de zomermaanden biedt Mantelzorg & Meer verschillende cursussen, gespreksgroepen en ontspannende activiteiten.

In de agenda op de website www.mantelzorgenmeer.nl vindt u het volledige aanbod.

Inwoners van Ouderkerk aan de Amstel kunnen overal in de regio deelnemen aan de bijeenkomsten.

Ervaar dementie met de VR-bril

Vrijdag 6 juni - 10.00 uur

Wat zie je en wat ervaar je als je dementie hebt? Ervaar het zelf in deze VR-experience.

Kantoor Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen

Gespreksgroep voor partners en kinderen van iemand met dementie

Maandag 16 juni - 13.30 uur

Een gespreksgroep in samenwerking met Participe voor inwoners van Amstelveen.

Er zijn ook bijeenkomsten op: 21 juli en 18 augustus,

De Meent, Orion 3, Amstelveen

‘Aandacht voor jezelf’ – wandeling

Maandag 23 juni - 13.15 uur

Deze activiteit biedt lichaamsbeweging en ontspanningsmomenten. Je wisselt wandelen af met verschillende (bewustwordings) oefeningen. Je geeft even aandacht aan jezelf.

Er zijn ook bijeenkomsten op vrijdag 4 juli en maandag 1 september

Let op: de locatie wisselt per wandeling; op 23 juni verzamelen we bij Chez Favie, Duizendmeterweg 2, Amstelveen

Odensehuis – bijeenkomst voor mantelzorgers

Woensdag 30 juli - 10.30 uur

Informele bijeenkomsten voor mantelzorgers in Amstelveen van iemand met dementie.

De Meent, Orion 3, Amstelveen

Cursus “Omgaan met dementie voor mantelzorgers van een partner met dementie”

Donderdag 28 augustus 2025 - 10.30 uur

Ben je mantelzorger van een partner met dementie? Loop je met vragen en wil je graag handvatten hoe je het beste kunt omgaan met je dierbare? Kom dan naar deze cursus.

Kantoor Mantelzorg & Meer | Dr. Willem Dreesweg 2 | Amstelveen

Zorg voor een ander? Vergeet uzelf niet!
Sta als mantelzorger even stil bij jezelf om na te gaan hoe jij je voelt.

De 3-minutencheck geeft je met 10 vragen inzicht of het zorgen je gemakkelijk afgaat of dat je een risico loopt op overbelasting.

Na beantwoording van de vragen, zie je hoeveel risico je loopt op overbelasting. Je kunt daarna ook een contactverzoek sturen om verder te praten over je situatie. Zo'n gesprek is vrijblijvend en kosteloos zoals alle diensten van Mantelzorg & Meer kosteloos zijn voor mantelzorgers in onze werkregio.

<https://www.mantelzorgenmeer.nl/wat-is-mantelzorg/3-minuten-check/>

Zorg jij voor een ander? Doe het niet alleen!

Zorg je al lange tijd voor je partner, broer, zus of buur met een ziekte, verslaving of beperking? Of voor je steeds ouder wordende familielid? Dan kun je zelf ook wel wat hulp gebruiken. Markant is er voor jou. Met advies, hulp en trainingen. Wij hebben eens in de drie weken spreekuur in Duivendrecht. Loop binnen en laat je informeren!

Inlooppreekuur

Data 2025: 26-6 | 17-7 | 7-8 | 21-8 | 11-9 | 2-10 | 23-10 | 13-11 | 4-12 | 18-12

Dag en tijd: donderdag, van 14.00 tot 16.00 uur



Waar
Dorpshuis
Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Liever gewoon even bellen?
Dan kan elke werkdag! Bel ons
op: 020 886 88 00

Krijg antwoord op je vragen:

- Waar vind ik de juiste hulp?
- Welke financiële 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?

Scan de QR-code voor alle data en meer informatie.

Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

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 / 020 - 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

instagram: www.instagram.com/coherente_oa



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 Nijman: 020 - 699 3257
- Diemer Apotheek Duivendrecht: 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 1115 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 Marijke Wigboldus 06-461 541 43
	Buurt dorp Ouderkerk/Vervoertje 06-255 327 08
Zonnehuis Ontmoetingscentrum Theresia Ouderkerk aan de Amstel 020 - 496 34 51 / 06-254 929 36	Het Rode Kruis Els Oud-van Steen 020 - 496 44 35