

SENIOR-EN-NIEUWS

September - Oktober -
November 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 95

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 uitjes!

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 96e- verschijnt eind november 2025

Kopij aanleveren uiterlijk 1 november 2025

E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Babbeltrucs en Nepagenten

U heeft er vast over gehoord; van die zogenaamde bankmedewerkers of nepagenten die ouderen aan de telefoon of aan de deur om de tuin leiden.

Deze criminelen vinden helaas iedere keer weer een nieuwe slinkse manier om waardevolle goederen te stelen.

Vaak gaat het om dierbare sieraden, een pinpas of geld, en omdat ze meestal vriendelijk en behulpzaam klinken, laten ze hun slachtoffer volledig in de war achter.

Tijdens onze voorlichtingsbijeenkomst vertellen echte politieagenten over de meest actuele babbeltrucs. De wijkagent van Duivendrecht is ook aanwezig.

Wees ook de criminelen te slim af; meld u aan bij Coherente en laat u informeren!

Waar: Dorpshuis, zaal 1, Dorpsplein 60, Duivendrecht

Wanneer: donderdag 6 november, 13:30-15:30 uur (inloop vanaf 13:15 uur).

Kosten: geen

Aanmelden: bij Simone, s.vandorth@coherente.nl, 06-4280 0962



WEEK VAN DE ONTMOETING 2025

Woensdag 24 september t/m woensdag 1 oktober 2025.

U bent van harte welkom om tijdens de week van de ontmoeting mee te doen. Kom erbij!

Ontmoet buurtgenoten als start van de Week van de Ontmoeting bij de pannenkoekenlunch in het Dorpshuis. Woensdag 24 september van 12:30-13:30 uur (inloop 12:15 uur), het enige dat u hoeft te doen is u snel aanmelden. Als het maximale aantal deelnemers is bereikt, komt u indien gewenst op onze wachtlijst.

De lunch is **voor jong en oud** en is gratis. Nodig daarom vooral uw buurjongen of kleindochter uit om met u mee te gaan. Laten we elkaar ontmoeten in het Dorpshuis.

Het Dorpshuis is van alle Duivendrechters. Ook van u!

Meld u (tot 18 september) aan bij Simone, via

s.vandorth@coherente.nl, 06-4280 0962

Ontmoet en doe mee met Co's kamer in het Dorpshuis in Duivendrecht, op donderdag 25 en dinsdag 30 september

Om 10 uur heet Lilian of Tessa u van harte welkom. Na de koffie is er stoel- of hersengym, een gezelschapsspel en word er samen een heerlijke verse lunch verorbert. normaal € 6,50 per keer, maar voor een aspirant-deelnemer de eerste keer geheel vrijblijvend en kosteloos. Aanmelden graag via Tessa of Lilian 06-42648954.

Ontmoet tijdens High Tea andere mantelzorgers en Markant! in het Dorpshuis op donderdag 25 september van 13:30-15:00 uur.

Markant en Coherente organiseren een gezellig samenzijn voor mantelzorgers. Met thee en iets lekkers op tafel gaan we met elkaar in gesprek over verlies bij leven.

Want als je voor iemand zorgt, kan het contact door ziekte,

ouderdom of een beperking, veranderen. Je mist de persoon zoals die ooit was, terwijl die er nog is. Bijvoorbeeld je man met dementie, die steeds minder op je man lijkt. Het wordt niet meer zoals het was en de toekomst is onzeker. Dat kan samengaan met gevoelens van verlies. Het voelt alsof je rouwt. Dat gevoel heet levend verlies.

Markant vertelt o.a. over de training die zij met dit thema aanbieden. Tevens vertelt een medewerker vanuit Alzheimer Nederland over het aanbod in **Alzheimer cafés**.

Ontmoet andere mantelzorgers! Uw naaste komt, indien mogelijk, gewoon mee.

De bijeenkomst is kosteloos echter, bij voorkeur aanmelden bij Simone, s.vandorth@coherente.nl of bel naar 06-4280 0962 .

Ontmoet tijdens High Tea andere mantelzorgers en Mantelzorg & Meer! in het Dienstencentrum op vrijdag 26 september van 14:00 - 15:30 uur. Mantelzorg & Meer en Coherente organiseren een gezellig samenzijn voor mantelzorgers. Met thee en iets lekkers op tafel gaan we met elkaar in gesprek over verlies bij leven.

Want als je voor iemand zorgt, kan het contact door ziekte, ouderdom of een beperking, veranderen. Je mist de persoon zoals die ooit was, terwijl die er nog is. Bijvoorbeeld je man met dementie, die steeds minder op je man lijkt. Het wordt niet meer zoals het was en de toekomst is onzeker. Dat kan samengaan met gevoelens van verlies. Het voelt alsof je rouwt. Dat gevoel heet levend verlies.

Mantelzorg & Meer vertelt o.a. over de training die zij met dit thema aanbieden.

Tevens vertelt een medewerker vanuit Alzheimer Nederland over het aanbod in **Alzheimer cafés**.

Ontmoet andere mantelzorgers! Uw naaste komt, indien mogelijk, gewoon mee.

De bijeenkomst is kosteloos echter, bij voorkeur aanmelden bij Simone, s.vandorth@coherente.nl 06-4280 0962 .

Ontmoet elkaar bij Co's Buurthuis!

Samen koffie drinken met een feestelijk stukje taart in het Dienstencentrum op vrijdag 26 september om 10:00 uur.

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

Sjoelen. Een luisterend oor. Gezellig afspreken met je taalmaatje. In Co's Buurthuis gaat het om ontmoetingen met oude en nieuwe bekenden. Deze speciale dag onder het genot van taart!

Consumpties aan de bar en voor eigen rekening.

Vrije inloop, aanmelden niet nodig.

Ontmoet Bingo-fanaten en beproef uw geluk tijdens deze gezellige middag!

Dienstencentrum: woensdag 24 september

Dorpshuis: vrijdag 26 september

Start 14:00 uur. Kosten € 7,50.

Ontmoet buurtgenoten tijdens het Samen eten in het Dorpshuis op vrijdag 26 september om 17.30 uur. Kosten: €13,50.

Aanmelden bij Tessa, t.marnette@coherente.nl, 06-4264 8954

Ontmoet en voorkom vallen! Laat u voorlichten over ons

laagdrempelige beweegaanbod en ontmoet misschien wel uw

toekomstige sport - of wandelmaatje bij het Inloopspreekuur

Valpreventie in het Dorpshuis, 29 september om 10:00 uur.

Bij voorkeur aanmelden bij Annemarie a.bouwman@coherente.nl,

06-2840 6236

Ontmoet buurtgenoten en brunch mee in het Dienstencentrum op woensdag 1 oktober van 10:30-11:30 uur (inloop 10:15 uur)

Sluiting van de Week van de Ontmoeting.

Enige dat u hoeft te doen is u aanmelden. Als het maximale aantal deelnemers is bereikt, komt u indien gewenst op een wachtlijst.

Laten we elkaar ontmoeten in het Dienstencentrum.
Het Dienstencentrum is van alle Ouderkerkers. Ook van u!
Meld u (tot 30 september) aan bij Simone, via
s.vandorth@coherente.nl, 064280 0962

Ontmoet en laat u door het bovenstaand programma inspireren.

U bent van harte welkom.

Belt u gerust voor meer informatie via 020-4963673



Creatief jong en oud in Duivendrecht

Gezellige knutselmomenten zijn GOUD waard! Vanaf september 2025 gaan we in Duivendrecht weer starten met een maandelijkse knutselworkshop. Jong en oud gaan samen creatief aan de slag met papier, verf, schaar en zoveel meer. Jong en oud, twee linker- of twee rechterhanden, artistiek of juist helemaal niet, het maakt niet uit. Iedereen gaat met iets moois naar huis.

Voor wie? Kinderen en ouderen die graag samen creatief de handen uit de mouwen steken. Vraag ook zeker je opa, oma of kleinkind mee.

Waar? Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht (openbare ruimte)

Wanneer? Woensdag 24 sept, 29 oktober, 26 november

Kosten? €2,00 inclusief knutselmaterialen.

Water en limonade is aanwezig.

Aanmelden? Stuur een mail naar a.bouwman@coherente.nl,
06-28406236

Creatief café in Ouderkerk

Alweer een aantal jaar kunt u gezellig op donderdagmiddag terecht bij het Creatief café, een trefpunt voor buurtgenoten die het leuk vinden om lekker creatief bezig te zijn en ook mensen te ontmoeten. Kom binnen, stal uw eigen meegebrachte spullen uit en ga lekker aan het werk. Alles kan van diamond painting tot haken, breien, borduren, boetseren, naaien en noem maar op. We geven geen les, maar er is voldoende hulp. En onder het genot van een drankje komen we samen een heel eind! U hoeft ook geen 'pro' te zijn, neem gewoon mee waar u thuis mee bezig was.

Loop gezellig binnen!

Het Creatief Café vindt wekelijks plaats in ons gezellig Dienstencentrum aan de Diederick van Haarlemweg 3 in Ouderkerk van 14:00-16:00 uur. De kosten zijn € 12,50 per half jaar.

Voor informatie a.bouwman@coherente.nl, 06-2840 6236

Stoelyoga start in Duivendrecht

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. Max 10 cursisten per groep

Locatie: Duivendrecht, Dorpshuis, Dorpsplein 60

Start: donderdag 18 september , wekelijks (30 lessen). Geen lessen in schoolvakanties

Groep 1: 09:30-10:30 uur

Groep 2: 10:30 -11:30 uur

Kosten: € 190 (betalen in twee termijnen via automatische incasso)

Aanmelden: a.bouwman@coherente.nl, 06-2840 6236

Inloopspreekuur Vitaliteit & valpreventie!

Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend, maar u kunt deze wel bevorderen. Coherente houdt elke maand een inloopspreekuur waarbij wij u informeren en u kunt een korte test doen 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

Wanneer? Maandag 29 september en 8 december 10:00-12:00 uur

Locatie? Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Kosten? Gratis

Vitaliteitsochtend in Ouderkerk

Zo lang mogelijk gezond en vitaal blijven, dat wil toch iedereen? Op 3 november bieden wij u de kans gratis deel te nemen aan een vitaliteitsochtend voor inwoners boven de 67 jaar.

Laat u op deze ochtend informeren en doe mee met een aantal korte testen. Maak tevens kennis met ons programma om fit en vitaal te blijven, kom naar de informatiebijeenkomst en blijf in beweging. Wij bieden een uitdagende en plezierige omgeving voor oudere volwassenen om samen te bewegen. Er is verschillend aanbod voor iedereen, ook als u niet zo stevig op uw benen staat.

Ook kunnen we u doorverwijzen of kunt u via Coherente u opgeven voor een In Balanstraining.

Wanneer: Maandag 3 november, 10:00-12:00 uur

Waar: Bindelwijk, Kon. Julianalaan 16 in Ouderkerk

Gratis kopje koffie & hapje

Meer informatie en aanmelden via annemarie@coherente.nl, 06-2840 6236

Sportdag op 15 december in het Friendship Centre

De Riki Stichting organiseert op maandag 15 december samen met Coherente in het Friendship Sports Centre afwisselende, gezellige sportactiviteiten die geschikt zijn voor vrijwel alle ouderen. Afhankelijk van de grootte van de groep worden er kleinere groepjes gemaakt waarmee u door wisselt, zodat alle activiteiten aan bod komen. En heeft een deelnemer even geen puf of zin in een onderdeel? Dan neemt hij/zij pauze en kijkt gezellig toe. Qua sport kunt u denken aan zitvolleybal, boccia, gezellige kringspellen, fietsen, etc. Het is vooral sport en spel. Er wordt gekeken naar wat de groep kan. Voor iedereen toegankelijk! Deelname is gratis.

Uw dag zal er als volgt uitzien:

- 09:.45-10:00 Vertrek bussen vanuit Ouderkerk en Duivendrecht
- 10:30 -10:45 Aankomst Friendship Sport Centre
- 10:45 -11:30 Ontvangst met koffie en appeltaart
- 11:45 -12:45 Sport en spel zitvolleybal, boccia, gezellige kringspellen, fietsen
- 13:00 -15:15 Warme 3-gangenlunch.
- 15:15 -15:30 Vertrek naar Duivendrecht en Ouderkerk

Wij bieden een bus aan met maximaal 60 zitplaatsen voor vervoer naar het Friendship Sport Centre en terug.

Aanmelden kan via a.bouwman@coherente.nl, 06-2840 6236

Pilates in Ouderkerk

Coherente start een nieuwe cursus pilates in Ouderkerk. Ben je toe aan meer rust, kracht en energie, geef je dan op voor een (proef)les pilates op vrijdagochtend in het Dienstencentrum in Ouderkerk. Pilates helpt je met het uit je hoofd te komen, spanningen los te laten, en het opnieuw verbinding maken met je lijf. Elke beweging in pilates is verbonden met je ademhaling en bewustzijn. Je activeert je dieperliggende spieren en je innerlijke rust. Zo breng je letterlijk meer flow in je lichaam en leven.

Pilates is een bewuste manier van bewegen. Met gecontroleerde, zachte oefeningen train je kracht, flexibiliteit, mobiliteit, balans en stabiliteit. De lessen zijn toegankelijk voor alle leeftijden en alle niveaus, het mag dus zeker ook uw eerste keer zijn!

Praktische informatie:

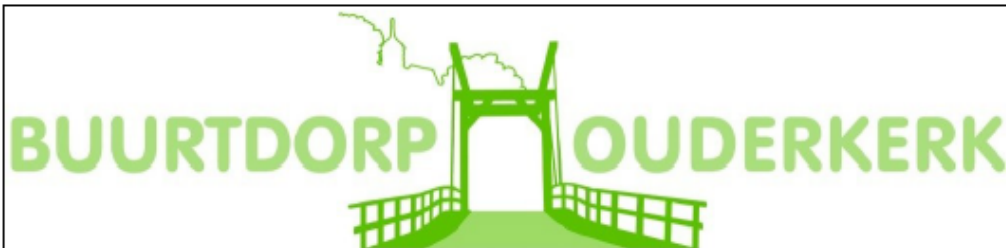
Onder begeleiding van onze ervaren docente Mascha van Mondfrans gaan we een reeks van 10 lessen aanbieden.

Start? Vrijdag 31 oktober van 09:30 tot 10:30 (wekelijks). Geen lessen in de kerstvakantie.

Locatie? Dienstencentrum, Diederick van Haarlemstraat 3 in Ouderkerk (eerste etage)

Kosten? 70€ voor 10 lessen (we werken met automatische incasso)

Aanmelden kan via a.bouwman@coherente.nl, bel 06-2840 6236



Voor ontmoeting en contact dichtbij

Doe met ons mee!

Genoeg van het thuiszitten in je eentje? Meld je dan aan voor een van onze activiteiten. Stap met ons op de fiets, leg een kaartje of ga mee naar het museum. Er zijn geen verplichtingen. Kijk voor info op

buurtdorpouderkerk.nl of schrijf je in voor onze nieuwsbrief via

buurtdorpouderkerk@gmail.com

Biljarten

In het Dienstencentrum Ouderkerk komen diverse groepen per week samen om een biljartje te leggen. Meer info: 020-4963673.
Kosten: €12,50 per half jaar (exclusief biljartklok).

Klaverjassen 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

Klaverjassen in Duivendrecht

Gezellig klaverjassen in Duivendrecht. Weer vanaf 11 september
iedere donderdag in het clubhuis van CTO'70, Biesbosch 39.
Tijd: 14:00-16:30 uur. Kosten: € 3,00
Meer info: Piet Post 06-22 95 35 68

Bingo Beproof uw geluk tijdens een gezellige middag!

Dorpshuis: vrijdag 26 september, 31 oktober (muzikale bingo), 28 november. Tijd: 14:00-16:00 uur Kosten: € 7,50.
Dienstencentrum: woensdag 24 september, 29 oktober (muzikale bingo), 26 november. 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 26 september : € 13,50,
31 oktober : € 13,50,
28 november Rijsttafel: € 19,50 (inclusief Indisch hapje en spek-koek, rijsttafel en kokos-drankje. Aanmelden uiterlijk 19 november via 06-42648954)

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

De zomer ligt weer bijna achter ons en wij hopen dat u genoten heeft van het veelal prachtige weer. Ach en een beetje regen hoort er in Nederland toch gewoon bij?

Toekomst

Op dit moment zijn ons bestuur en het bestuur van de afdeling Duivendrecht enthousiast bezig met de fusiebesprekingen. Zij zetten de laatste puntjes op de i om per 1-1-2026 samen verder te gaan als De Zonnebloem Ouder-Amstel. Onze deelnemers ontvangen daar nog nadere informatie over.

Terugblik

In augustus heeft een groepje deelnemers genoten van de prachtige Tall Ships en andere schepen tijdens Sail Amsterdam. Ook de 10p1 uitjes en de Hartenwensen waren weer activiteiten die aan bod kwamen.

Wat staat er in de planning?

Begin september wordt een boottocht over de Vecht georganiseerd en eind september vindt bij het Friendship Sports Center een Sport en Spel middag plaats. Dit door de Riki gesponsorde uitje, doen wij samen met de Zonnebloem Duivendrecht. Eind oktober gaan we ook weer lekker zwemmen bij het FSC.

Nieuw dit jaar is de muzikale Bingo die eind oktober plaats vindt. Onze deelnemers ontvangen voor deze activiteiten een uitnodiging. Houd uw brievenbus dus in de gaten!

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

De Zonnetrein en meer

Op 15 augustus gingen een flink aantal Zonnebloem gasten uit Duivenrecht een dagje naar de duinen in Schoorl met de Zonnetrein. En geweldige dag, helemaal mogelijk gemaakt door de familie Kamminga van PLUS supermarkt. Wat een groots gebaar!

De week daarna heeft een aantal gasten samen met gasten uit Ouderkerk SAIL bezocht, ook een fantastische ervaring.

Zo komt er een einde aan een mooie zomer en gaan we de herfst in. Ook die heeft leuke activiteiten voor u in petto! Uw vrijwilliger informeert u hierover nader.

Ik noem het woord **vrijwilliger**. O zo belangrijk voor ons Zonnebloem werk. Geweldig dat zij u bezoeken, meegaan met activiteiten, drankjes verzorgen of chauffeur voor onze gasten zijn!

Wij zoeken nog nieuwe vrijwilligers. Wij verwelkomen immers ook steeds meer nieuwe gasten. Eind augustus doen wij via een flyer huis aan huis een oproep hiervoor. Het is heel leuk en dankbaar vrijwilligerswerk en vast ook iets voor u die dit leest.

Hoe fijn is het als we onze groep vrijwilligers kunnen uitbreiden en nog meer voor onze gasten kunnen doen en betekenen. Ik verwijs graag naar de folder die u binnenkort in uw brievenbus ziet.

Luuk de VRé

Voorzitter Zonnebloem Duivendrecht

Voor meer informatie: www.zonnebloem.nl/duivendrecht

Bijeenkomsten en activiteiten bij Mantelzorg & Meer

In het najaar biedt Mantelzorg & Meer weer 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.

‘Aandacht voor jezelf’ wandeling (Amstelveen – 1 september - 13.15 uur)

Om er voor een ander te kunnen zijn is het van belang dat je ook goed voor jezelf zorgt. Bij goede zelfzorg hoort in ieder geval voldoende lichaamsbeweging en ontspanningsmomenten. Bij de aandacht voor jezelf wandeling combineren we deze twee ingrediënten. Deze wandelingen zijn maandelijks.

Ervaar dementie met de VR-bril (Amstelveen, 3 september - 13.00 uur)

Wat zie je en wat ervaar je als je dementie hebt? Met de VR bril (Virtual Reality bril) ervaar je zelf hoe het dagelijks leven er uitziet voor iemand met dementie.

Training Tiltechniek voor vrijwilligers en mantelzorgers (Amstelveen, 11 sept 19.00 uur)

Wil jij weten hoe je op de juiste wijze met een rolstoel rijdt, iemand overeind helpt na een val of iemand verplaatst van stoel naar rolstoel?

Volg dan de training tiltechniek. Deze is voor vrijwilligers en mantelzorgers. Het helpt jezelf en ook de zorgvrager.

Cursus Rouwmantel voor ex-mantelzorgers (Amstelveen, 2 oktober - 13.30 uur)

Een cursus voor mensen die rouwen om het verlies van hun dierbare voor wie zij langere tijd gezorgd hebben.

Cursus “De zorg de baas” (Amstelveen, 20 oktober - 10.30 uur)

Als mantelzorger zorg je intensief voor een naaste. Je kind, je partner of een goede vriend. Het is van belang dat je zelf ook gezond blijft. Hoe? Dat leer je in deze cursus.

Gespreksgroep Levend Verlies (Amstelveen, 5 november - 10.00 uur)

Gespreksgroep bestaande uit drie bijeenkomsten waarin je ervaringen deelt rond het zorgen voor een naaste die, ineens of steeds een beetje meer, gezondheid inlevert.

www.mantelzorgenmeer.nl/wat-is-mantelzorg/3-minuten-check/

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.

Kijk voor het totale aanbod op mantelzorgenmeer.nl/agenda.

Deelname aan onze activiteiten is gratis.

Zorg jij voor een ander? Kom op 25 september naar het Dorpshuis!

De Week tegen Eenzaamheid staat bij ons in het teken van ontmoeting! Markant en Coherente organiseren een gezellige activiteit voor mantelzorgers. Met thee en iets lekkers op tafel gaan we met elkaar in gesprek over verlies bij leven. Want als je voor iemand zorgt, kan het contact door ziekte, ouderdom of een beperking, veranderen. Je mist de persoon zoals die ooit was, terwijl die er nog is. Dat gevoel heet levend verlies, en het is heel normaal.

Wanneer
Donderdag 25 september
Van 13.30 tot 15.00 uur

Waar
Dorpshuis
Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Aanmelden
De bijeenkomst is gratis, maar we vragen je wel om je aan te melden. Dan zorgen wij dat we genoeg lekkers hebben klaar staan. Aanmelden kan via de QR-code:



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
	Buurdorp 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