



SENIOR-EN-NIEUWS

December 2025
2026 Januari - Februari



Uitgave van: Coherente, Markant, Mantelzorg & Meer, Zonnebloem Duivendrecht, Zonnebloem Ouderkerk.

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

Editie 96

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 en sta open voor nieuwe ontmoetingen
- 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!

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 97e- verschijnt eind februari 2026
Kopij aanleveren uiterlijk 10 februari 2026
E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Meer bewegen voor ouderen – Duivendrecht

Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk voor iedereen, maar nog net een beetje extra belangrijk voor senioren+. Door te blijven bewegen blijf je lenig & soepel, waardoor je minder snel uit balans raakt en/of valt. Bewegen op een stoel of naast een stoel, het maakt niet uit. Het helpt bovendien het geheugen en de hersenen te trainen. Samen bewegen is gezelliger dan alleen, ieder op zijn/haar eigen niveau, als het niet lukt een aangepaste oefening. De oefeningen zijn met muziek.

Dit alles onder begeleiding van Kris Reddering
Wekelijks op dinsdag van 11:00 tot 12:00 uur
Locatie: Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht
Kosten: €70 (september t/m juni)



Meer informatie: Annemarie Bouwman a.bouwman@coherente.nl
of 06-2840 6236

Yinyoga – Ouderkerk

Meer ruimte in je lijf zorgt voor meer ruimte in je hoofd.
Yin Yoga nodigt je lichaam en geest uit om te vertragen. Het ondersteunt het zenuwstelsel en helpt het lichaam te herstellen. Door langer in de houding te verblijven, wordt het bindweefsel gestimuleerd, wat de mobiliteit en veerkracht van het lichaam bevordert.

Ervaar jij stress, spanning in je lichaam of wil je een moment voor jezelf? Wees welkom, ervaring is niet nodig.

Start vrijdag 6 maart 2026. Wekelijks op vrijdag van 15:00 tot 16:00 uur (reeks van 10 lessen). Laatste les 22 mei 2026

Locatie: Dienstencentrum, Diedrick van Haarlemstraat 3 in Ouderkerk. Kosten: €100.

Meer informatie: Annemarie Bouwman a.bouwman@coherente.nl
of 06-2840 6236

Stoelyoga -Duivendrecht

Stoelyoga is een laagdrempelige yogavorm waarbij senioren+ 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.

Praktische informatie: Bij genoeg aanmeldingen wordt de startdatum bekend gemaakt.

Wanneer? Donderdagochtend van 09:30 tot 10:30 uur of 10:30 tot 11:30 uur Locatie: Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Kosten: €65 (10 lessen)

Meer informatie: Annemarie Bouwman a.bouwman@coherente.nl of 06-2840 6236

Co's kamer - een gezellige ochtend met elkaar

Iedere dinsdag- en donderdagochtend wordt u uitgedaagd met een spel, een verhaal of iets creatiefs. Komt u in het nieuwe jaar eens kennis maken! Mag ook als vrijwilliger.

Vanaf 10:00 uur staan onze vrijwilligers klaar met koffie. Inclusief een smakelijke lunch. (kerstvakantie gesloten)

Tijd: 10:00-13:15 uur. Kosten: €6,50 (1e keer gratis)

Graag aanmelden via 020-496 3673 of 020-699 3164

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).

Culturele carrousel

Liefhebber van kunst, geschiedenis, muziek of theater? In het Dorpshuis bieden wij onder deze noemer in de toekomst meerdere thema's aan om inwoners met elkaar te verbinden. De Koempoelan valt hier ook onder.

Programma dit keer: 28e Koempoelan met lezing van Jo Blom

Vrijdag 20 februari. Tijd 15:30 – 17:00 uur Kosten: €7,50.

Aanmelden bij Tessa: t.marnette@coherente.nl of 06-42648954

Zangkoor (nieuw!)

Een nieuwe activiteit voor enthousiastelingen om samen gezellig te zingen. Tijd; 13:00 – 13:45 uur

Dorpshuis Duivendrecht: vrijdag 30 januari, 27 februari

Vrije inloop, gratis entree. Consumpties op eigen rekening.

Meer informatie bij Tessa: t.marnette@coherente.nl 06-42648954

Bingo Beproef uw geluk tijdens een gezellige middag!

Tijd: 14:00-16:00 uur Kosten: € 7,50.

Dorpshuis: vrijdag 30 januari, 27 februari

Dienstencentrum: woensdag 28 januari en 25 februari

Aanmelden: info@coherente.nl of 020-4963673

Samen eten

Duivendrecht, Dorpshuis: vrijdag 30 januari, 27 februari.

Tijd: 17:30 – 19:30 uur . Kosten €13,50,

Waver, Buurthuis: Elke 3e donderdag van de maand, 17:00 uur .

Kosten: € 11,50 - Tini van Spengen 06-29209628

Ouderkerk , Dienstencentrum: Elke donderdagavond 17:00-19:00 uur.

Kosten: € 11,50. 020-4963673 (annuleren 24 uur van te voren)

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. Info: Piet Post 06-2295 3568

Repair Café

Een groep handige vrijwilligers komen 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 verzorgt 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

Creatief jong en oud in Duivendrecht

Gezellige knutselmomenten zijn GOUD waard! In deze maandelijkse knutselworkshop gaan jong en oud 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 26 november, 17 december en 28 januari, 15.00-16.30 uur

Kosten? €2 incl. knutselmaterialen, water en limonade

Aanmelden: a.bouwman@coherente.nl of bel 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.

Het Creatief Café vindt wekelijks plaats in ons gezellige Dienstencentrum aan de Diederick van Haarlemweg 3 in Ouderkerk van 14.00-16.00 uur. De kosten zijn 12,50€/half jaar.

Loop gezellig binnen! Consumpties voor eigen rekening.

Meer informatie : a.bouwman@coherente.nl of bel 06-28406236

Speciale kersteditie spelochtend

Wij nodigen u uit om met kinderen van de basisschool een spel te komen doen. Alles staat in het teken om een leuke ochtend te hebben in kerststijl. De koffie/thee staat klaar met wat lekkers.

Er zijn geen kosten aan verbonden.

- ◇ Ouderkerk, Dienstencentrum
Vrijdag 12 december, van 10:00 tot 12:00 uur
- ◇ Duivendrecht, Dorpshuis
Dinsdag 16 december van 11:00 tot 12:00 uur



Vrijwilligerskerstborrels 2025

Als waardering van de vrijwillige inzet in het afgelopen jaar, waarin de vrijwilligers zich met zoveel enthousiasme hebt ingezet voor Coherente, organiseren wij ook dit jaar de Vrijwilligerskerstborrels! Graag nodigen we u als vrijwilliger uit op een van onze vrijwilligerskerstborrels aanwezig te zijn:

- ◇ Dienstencentrum, Ouderkerk
Woensdag 17 december 17.00 - 18.30 uur,
- ◇ Dorpshuis Duivendrecht
Donderdag 18 december 17.00 - 18.30 uur,

Kom gezellig langs voor een hapje, een drankje en een goed gesprek. Er is als u wilt, zelfs een ontspannende stoelmassage, een klein momentje voor uzelf!

Daarnaast ontvangt u natuurlijk ook uw vrijwilligerssamenkomst als blijk van onze waardering. Lukt het niet om op de kerstborrels te komen, dan kunt u vanaf 9 december uw bedankje ophalen op één van de locaties (dinsdag t/m donderdag, 10.00-16.00 uur).

We hopen u daar te zien om samen te proosten op een mooi jaar!

Wordt 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



TAALCAFÉ

PRAKTISCHE INFORMATIE

LOCATIE
Duivendrecht
Dorpshuis, Dorpsplein 60

DATA/TIJD
Elke woensdag, 11.00-12.00
Niet in de schoolvakanties
Start: 3 december 2025

KOSTEN
Gratis

MEER INFO
Bij Elvera:
e.tetenburg@coherente.nl
Aanmelden is niet nodig.

KOM NEDERLANDS OEFENEN BIJ HET TAALCAFÉ

We beginnen met een taalcafé in Duivendrecht!
Bij het taalcafé kun je Nederlands oefenen. Je leert mensen kennen uit je buurt.
Doe gezellig mee!

Wil je als vrijwilliger meehelpen bij het taalcafé? Kom gewoon een keertje kijken, je bent van harte welkom!

De herfst laat alweer stevig zijn gezicht zien. Het wordt weer eerder donker en kouder. Toch heeft deze tijd ook wel wat, bij de verwarming een leuke TV- serie kijken of een goed boek lezen. Of samen met een Zonnebloem vrijwilliger even een babbeltje maken.

Terugblik

Genoten hebben onze deelnemers van de boottocht over de Vecht. Ook de sportdag bij het Friendship Sports Centre was er een om te noemen. Veel Zonnebloemers namen daar de sportieve uitdaging aan. Dit uitje werd gesponsord door de Riki en Lions. Afgelopen zomer zijn 19 hartenwensen van deelnemers in vervulling gegaan. De lotenverkoop en het Rabo ClubSupport waren succesvol, met de opbrengst gaan wij leuke activiteiten organiseren. Eind oktober staan nog een zwemuitje en de Muzikale Bingo op de planning.

Wat staat er in de planning?

De maand november staat in het teken van 1op1 bezoeken naar de kerstmarkt in een tuincentrum. De tweede week van december worden de kerstpakketjes van de Riki weer door onze vrijwilligers bij onze Zonnebloemers bezorgd.

Toekomst

Het samengaan van de Zonnebloem Ouderkerk met de Zonnebloem Duivendrecht vordert. Het lijkt te gaan lukken dat op 1 januari 2026 de gezamenlijke Zonnebloem Ouder-Amstel van start gaat.

Marjon van Riet-Solleveld

Voorzitter Zonnebloem afdeling Ouderkerk

De wintertijd is ingegaan!

Nu ik dit schrijf is de wintertijd weer ingegaan. De klokken teruggezet, een uurtje langer geslapen. Maar ook vroeger donker.

De afgelopen maanden hebben we leuke activiteiten gehad, zoals het bezoek aan boerderij Meerzicht en de pannenkoeken smaakten prima. De herfst heeft nog meer in petto. Een leuke brunch bij de Eeterij in november, een filmmiddag en we hebben het succesvolle bezoek eind november aan een feestelijk tuincentrum dit jaar geprolonged.

Een laatste hoogtepunt voor 2025 voor onze gasten en vrijwilligers zal onze kerstbijeenkomst worden op 22 december in het Dorpshuis. De activiteitencommissie heeft een heel mooi programma samengesteld, want dit wordt laatste activiteit die Zonnebloem Duivendrecht als zelfstandige afdeling organiseert. Maar ook in 2026 zullen er leuke activiteiten volgen en heeft u als gast weer prettig contact met uw vrijwilliger. Tenslotte is de Zonnebloem aangesloten bij de viering van 70 jaar Sint Nicolaas in Duivendrecht. Op 26 november zal hij persoonlijk arriveren in het Dorpshuis en u bent daar van harte bij uitgenodigd.

Toekomst

Het samengaan van de Zonnebloem Duivendrecht met de Zonnebloem Ouderkerk vordert. Het lijkt te gaan lukken dat op 1 januari 2026 de gezamenlijke Zonnebloem Ouder-Amstel van start gaat.

Luuk de Vré

Voorzitter Zonnebloem afdeling Duivendrecht

Bijeenkomsten en activiteiten bij Mantelzorg & Meer

In de winter 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.

Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met Parkinson (Amstelveen – 10 december 2025)

Je zorgt voor iemand met Parkinson. In de gespreksgroep ontmoet je andere mantelzorgers, deel je jouw ervaringen en geef je elkaar tips en adviezen. Je vindt er herkenning, erkenning en steun. De mantelzorgconsulent van Mantelzorg & Meer begeleidt het gesprek.

Datum en Tijd: Woensdag 10 december 2025, 10.00 – 12.00 uur.

Locatie: Kantoor Mantelzorg & Meer, Doctor Willem Dreesweg 2, Amstelveen

Meer info of aanmelden via 020-5127250.

Deelname is kosteloos.

Gespreksgroep voor partners en kinderen van iemand met dementie (Amstelveen/15 dec 2025)

Het zorgen voor je partner of ouder 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 partner of ouder dat niet wil, hoe ga je om met het veranderende gedrag, hoe zorg je dat je aan jezelf toekomt.’ Deel jouw ervaring met anderen in een vergelijkbare situatie en krijg antwoorden op deze vragen.

Datum en Tijd: Maandag 15 december 2025, 13.30 – 15.00 uur

Locatie: De Meent, Orion 3, Amstelveen

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

Ervaar dementie met de VR-bril (Amstelveen,
dinsdag 3 februari 2026)

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 eruit ziet voor iemand met dementie. Deze VR-experience neemt je mee in een wereld die er totaal anders uitziet dan onze wereld. De VR bril helpt het begrip voor naasten met dementie te vergroten. Je kunt mensen met dementie daardoor beter ondersteunen. Stap in het hoofd van iemand met dementie. De dementiebril laat je in het hoofd stappen van iemand met dementie. Dit gebeurt met een 360 graden simulatiefilm. De film speelt zich af in de thuissituatie. Na de experience bespreken we hoe je iemand met dementie voortaan beter kunt ondersteunen.

Voor wie deze VR-experience bedoeld? De VR bril experience is bedoeld voor mantelzorgers die wonen in de gemeente Ouderkerk aan de Amstel en zorgen voor een naaste met dementie.

Datum, tijd en locatie: Dinsdag 3 februari, 10.30 – 12.30 uur

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

Aanmelden via 020-5127250.

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.

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

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

Markant is er **voor jou.** Ook als het einde nadert.

De laatste levensfase kan een onzekere periode zijn, met veel emotie. Voor jou, en voor de naasten om je heen. Soms is alleen professionele zorg dan niet genoeg, en is er de behoefte aan een extra warm hart en luisterend oor.

Markant heeft goed getrainde vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg (VPTZ). Mensen die het waardevol vinden om anderen bij te staan. Die gewoon aanwezig zijn, praten of juist stil zijn. Die gezelschap houden of samen een activiteit ondernemen.

Markant is er voor jou. Ook als het einde nadert. Samen maken we de laatste dagen een stukje dragelijker.

Ga naar www.markant.org/ondersteuning-in-de-laatste-levensfase voor meer informatie over ons VPTZ-aanbod in Duivendrecht. Of scan 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 Duivendrecht Tel: 020 - 886 88 00 info@markant.org
Zonnebloem Ouder-Amstel Marjon van Riet-Solleveld 06-1479 7739 zonnebloem.aa@gmail.com	Vervoertje Ouderkerk ouderkerk@vervoertje.nl 06-2553 2708 Vervoertje Duivendrecht duivendrecht@vervoertje.nl 06-2436 7942
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