

SENIOR-EN-NIEUWS

maart-april-mei 2026



Foto's Hans Keijzer

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

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

Editie 97

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 98e- verschijnt eind februari 2026
Kopij aanleveren uiterlijk 10 mei 2026
E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Vervoertje Ouderkerk en Duivendrecht

Inwoners van Ouderkerk en Duivendrecht die niet mobiel genoeg zijn om met het openbaar vervoer te reizen, kunnen gebruik maken van 't Vervoertje voor ritten in het dorp of daarbuiten naar ziekenhuizen of andere medische instanties.



Strippenkaart

Het tarief is vergelijkbaar met het openbaar vervoer. Klanten worden naar hun bestemming gebracht door vrijwillige chauffeurs. Een boodschap doen, bij vrienden op bezoek gaan of naar de fysiotherapeut, het is allemaal mogelijk. Een 10-strippenkaart kost 15 euro.

Benieuwd hoe het werkt?

Kijk op **vervoertje.nl** of bel voor informatie of aanmelden als klant:
06-25532708 (Ouderkerk) of 06-24367942 (Duivendrecht).
Mail: **ouderkerk@vervoertje.nl** of **duivendrecht@vervoertje.nl**



Voor ontmoeting en contact dichtbij

Doe met ons mee!

Genoeg van het thuiszitten in je eentje? Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief en bekijk onze activiteiten.

Mail naar **buurtdorppouderkerk@gmail.com** of kijk voor meer informatie op **buurtdorppouderkerk.nl**

Babbeltrucs en Nepagenten in Ouderkerk a/d Amstel

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 politie-agenten over de meest actuele babbeltrucs.

De wijkagent van Ouderkerk is, voor uw veiligheid ook aanwezig.

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

Waar: Coherente, D. van Haarlemstraat 3, 1191AX Ouderkerk a/d Amstel

Wanneer: dinsdag 10 maart, 15.30 - 17.00 uur (inloop vanaf 15.15).

Kosten: geen

Aanmelden bij Simone, s.vandorth@coherente.nl of 06 42800962 of via Coherente, info@coherente.nl, 020 469 3673

Alzheimer Café breidt uit naar Ouder-Amstel

Dit voorjaar breidt Alzheimer Amstelland en Meerlanden het Alzheimer Café uit naar Ouder-Amstel. Met deze uitbreiding wil Alzheimer Nederland het Alzheimer Café dichterbij mensen met dementie en hun naasten brengen.

Circa één op de zeven Nederlanders krijgt dementie. Op dit moment leven ongeveer 320.000 mensen met dementie, en dit aantal zal naar verwachting oplopen tot een half miljoen in 2040.

Het Alzheimer Café is een plek waar je in een warme en open sfeer ervaringen kunt delen en samen in gesprek gaat over het leven met dementie. Na het inhoudelijke programma is er volop ruimte voor vragen, ontmoeting en een goed gesprek met koffie of thee. Iedereen die geïnteresseerd is in dementie is van harte welkom.

Opening Ouderkerk aan de Amstel – 24 maart

Op 24 maart vindt het eerste Alzheimer Café plaats in Ouderkerk aan de Amstel. Het thema is 'Openheid over dementie'. Hoewel er de afgelopen twintig jaar zeker stappen zijn gezet in het doorbreken van het taboe, is er nog altijd meer openheid nodig. Openheid geeft uiteindelijk altijd ruimte: ruimte om te zoeken naar wat wél mogelijk is en om het leven daarop aan te passen. Dat is geen makkelijke weg, maar wel een waardevolle.

Locatie: Dienstencentrum Coherente, D. van Haarlemstraat 3, Ouderkerk aan de Amstel.

Tijdstip: 24 maart van 15.00 tot 16.30 uur (inloop vanaf 14.30 uur).

Opening Duivendrecht – 2 april

Op 2 april opent het Alzheimer Café in Duivendrecht met het thema 'De positieve invloed van muziek'. Muziek kan herinneringen oproepen, emoties activeren en het welzijn van mensen met dementie ondersteunen. Onderzoek laat zien dat muziek een waardevol hulpmiddel kan zijn in de zorg voor mensen met dementie.

Locatie: Coherente Dorpshuis, Dorpsplein 60, Duivendrecht.

Tijdstip: 2 april van 15.00 tot 16.30 uur (inloop vanaf 14.30 uur).

Iedereen is welkom; aanmelden is niet nodig.

Met deze nieuwe locaties wil Alzheimer Amstelland en Meerlanden bijdragen aan meer kennis, begrip en steun voor iedereen die met dementie te maken heeft.

Yin Yoga - Ouderkerk a/d Amstel

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.

Praktische informatie:

Start vrijdag 6 maart

Wekelijks op vrijdag van 15 tot 16uur (reeks van 10 lessen).

Laatste les 22 mei

Locatie: Dienstencentrum, D. van Haarlemstraat 3 in Ouderkerk a/d Amstel

Kosten: €100

Wie Ontmoet, Die Doet!

Kunst, koffie en gezelligheid in het Clubhuis Lunaweg 1F in Duivendrecht. In dit clubhuis starten we een gezellige en laagdrempelige creatieve workshop van 10 bijeenkomsten. Een plek waar u elkaar kunt ontmoeten, een kopje koffie of thee drinkt en ondertussen creatief bezig bent. Zonder prestatiedruk, want: het kan niet mislukken!

We werken met acrylverf, krijt, houtskool en andere materialen. We beginnen eenvoudig, stap voor stap. Ook als u denkt dat u niet creatief bent of twee linkerhanden heeft: iedereen kan aanschuiven. Ontmoet elkaar en doe mee. Margreet heet je van harte welkom!

Praktische informatie:

Start donderdag 12 maart-Daarna elke donderdag (10x).

Tijd: 09:30-12:00uur

KOSTEN: €5, per keer, incl. materialen en 1 consumptie

Info/aanmelden: a.bouwman@coherente.nl of bel 0628406236

Inloopspreekuur Vitaliteit & valpreventie!

Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend, maar u kunt deze wel bevorderen. Coherente houdt regelmatig 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!

Wanneer? Maandag 2 maart van 10 tot 12uur

Locatie? Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Kosten? Gratis. Aanmelden is niet nodig

Vitaliteitsochtend in Duivendrecht

Zo lang mogelijk gezond en vitaal blijven, dat wil toch iedereen? Op maandag 30 maart 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 en 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. U bent van harte welkom op de aangegeven tijdstippen en locatie.

WANNEER & WAAR: Maandag 30 maart, 10-12 uur, Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht - Gratis kopje koffie & hapje

Meer informatie en aanmelden via a.bouwman@coherente.nl, of bel 06-28406236

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

Sportdag op 15 juni in het Friendship Centre

De Rikistichting organiseert op maandag 15 juni 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 meer sport en spel. Er wordt gekeken naar wat de groep kan. Voor iedereen toegankelijk! Uw dag zal er als volgt uitzien:

09:45 -10:00	vertrek met bussen vanuit Ouderkerk /Duivendrecht
10:30 -10:45	aankomst Friendship 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

Deelname is gratis

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

Concertgebouw: Brentano live in Concert: Swingend door het leven!

Coherente nodigt u namens Stichting Brentano, Steun des Ouderdoms, graag uit voor een onvergetelijke middag in het Concertgebouw in Amsterdam. Brentano live in Concert; Swingend door het leven! Het feest begint al direct bij binnenkomst in het Concertgebouw. In de foyer en de Grote Zaal wordt u verwelkomd door diverse artiesten. Uiteraard staan koffie en thee met iets lekkers voor u klaar. Zo komt u meteen helemaal in de feeststemming!

Het exacte programma blijft nog even een verrassing. We kunnen wel alvast een tipje van de sluier oplichten: topartiesten Angela Groothuizen en Gordon komen speciaal voor u optreden! Samen met hen maakt u een muzikale reis langs de mooiste evergreens. De bekende Sven Hammond Band verzorgt daarbij de muzikale begeleiding. Zang, dans en vermaak zijn gegarandeerd; en natuurlijk mag er gedanst worden. Het programma bestaat uit twee delen van elk 45 minuten. In de pauze wordt u getrakteerd op een hapje en een drankje.

Datum: 30 maart. Ontvangst is vanaf 13:00 uur met een kopje koffie of thee. Het concert begint om 15.00 uur en zal tot ongeveer 17:00 uur duren, inclusief pauze. Vertrek per georganiseerde bus: 12:30 uur

Prijs: € 10; inclusief vervoer vanuit de beide Dorpskernen naar en van het Concertgebouw. Aanmelden: info@coherente.nl of 020-496 3673

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).

===== **Modeverkoop H&A** =====

Voor dames- én herenmode. U bent van harte welkom!

Dienstencentrum dinsdag 17 maart 14:00 uur tot 15:30 uur

Bingo Beproef uw geluk tijdens een gezellige middag!

Dorpshuis: vrijdag 29 maart, 24 april, 29 mei

Dienstencentrum: woensdag 25 maart, 29 april en 27 mei

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

Duivendrecht: Dorpshuis, vrijdag 27 maart, 24 april en 29 mei.

Tijd 17:30-19:30 uur. Kosten: € 13,50. 020-699 3164

Ouderkerk aan de Amstel: Dienstencentrum, elke donderdagavond 17:00-19:00 uur. Kosten: € 11,50. 020-496 3673 (annuleren 24 uur van te voren)

Co's Samen Zingen Dit koor komt één keer per maand samen in het Dorpshuis. Gratis, consumpties voor eigen rekening. Meer info bij Tessa Marnette (t.marnette@coherente.nl of 06-4264 8954).

vrijdag 27 maart, 24 april en 29 mei, 13:00-13:45 uur

Co's Buurthuis Heerlijk krantje 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!

Waar: Dienstencentrum Ouderkerk, iedere vrijdag 10.00-12.00 uur. Deelname gratis. Consumpties aan de bar.

Lente rommelmarkt Het voorjaar is de perfecte tijd om het huis op te ruimen en spullen een tweede leven te geven. Op zaterdag 21 maart organiseert Coherente in het Dorpshuis Duivendrecht een gezellige Lente-Rommelmarkt, waar jong en oud samenkomen voor een vrolijke, sociale middag. Voor bezoekers gratis toegang. Zaterdag 21 maart, 11:00-15:00 uur, Dorpshuis Duivendrecht. Gratis Aanmelden als verkoper (€5,00) via Mischa Staupe: 020-496 3673.

De winter heeft van zich laten horen, sneeuw, ijs en veel kou. Maar op het moment dat ik dit schrijf kunnen we misschien alweer voorzichtig uitkijken naar een mooi voorjaar.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie, begin januari, hebben we samen met alle vrijwilligers van zowel Duivendrecht als Ouderkerk geproost op het nieuwe jaar. Samen gaan we verder als De Zonnebloem Ouder-Amstel. Natuurlijk blijft iedere kern zijn eigen uitjes verzorgen maar soms doen we ook iets samen.

In december waren er natuurlijk de kerstpakketjes van de Riki Stichting, daar kijken veel mensen altijd naar uit. De Vrijwilligers uit beide kernen hebben er circa 450 rondgebracht/uitgedeeld.

Ook het eerste zwemuitje is al weer achter de rug. Met dank aan de Riki Stichting. Op 11 februari was er de alom bekende Amsterdamse Middag in sporthal De Bindelwijk, voor de gasten uit Ouderkerk, gesponsord door Bert en Morena. Het was weer reuze gezellig.

Ook de Franse film 'Une belle course' half februari in het Dorpshuis is goed bekeken door de gasten uit Duivendrecht.

WAT HEBBEN WE NOG IN HET VERSCHIET

Beide activiteiten commissies zijn druk bezig een leuk programma samen te stellen voor 2026. Met o.a. opnieuw een sportdag bij Friendship Sports Centre, leuke uitjes, lezingen, etentjes en nog veel meer.

Bijeenkomsten en activiteiten bij Mantelzorg & Meer

In het eerste kwartaal van 2026 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.

Cursus omgaan met dementie voor mantelzorgers van een partner met dementie - 3 maart

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. De cursus start op dinsdag 3 maart 2026 en is vervolgens op 10/17/24/31 maart en op 7 april. De terugkombijeenkomst is gepland op 19 mei 2026.

Tijd: 10.30 – 12.30 uur. Locatie: Kantoor Mantelzorg & Meer | Dr. Willem Dreesweg 2 | Amstelveen

Odensehuis – bijeenkomst voor mantelzorgers - 25 maart

Elke laatste woensdag van de maand is er een bijeenkomst voor mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen die wordt georganiseerd door Participe en Mantelzorg & Meer. De bijeenkomst is: woensdag 25 maart 2026 van 10:30 tot 12:00 uur. Er zijn ook bijeenkomsten op 6 en 27 mei.

Odensehuis Amstelveen, Bourgondischelaan 43.

Ervaar dementie met de VR-bril – 2 april

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 eruitziet voor iemand met dementie. De bijeenkomst is op donderdag 2 april, 13.30 – 15.30 uur ; Kantoor Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen

Cursus Rouwmantel – 13 mei

Op 13 mei start een cursus voor mensen die rouwen om het verlies van

hun dierbare voor wie zij langere tijd gezorgd hebben. De cursus start op woensdag 13 mei en er zijn vervolg- bijeenkomsten op 20, 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni en 1 juli 10.00 – 12.00 uur

Locatie: kantoor Mantelzorg & Meer – Doctor Willem Dreesweg 2, Amstelveen

Gespreksgroep voor mantelzorgers van iemand met Parkinson – 18 maart

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. Deelname is kosteloos.

Datum en Tijd: Woensdag 18 maart, 10.00 – 12.00 uur.

Er zijn o.a. ook gespreksgroepen op: 6 mei, 8 juli, 2 september, 21 oktober, 9 december

Locatie: Kantoor Mantelzorg & Meer | Doctor Willem Dreesweg 2 | Amstelveen. Meer info of 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 afaat 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.

Nieuwe ontmoetingsgroep:

Mantelzorg Trefpunt Duivendrecht

Zorgen voor een ander doe je uit liefde, maar het kan ook zwaar zijn. Markant start daarom met een maandelijkse ontmoetingsgroep voor mantelzorgers in Duivendrecht: **het Mantelzorg Trefpunt**. Hier kunnen mensen die voor een ander zorgen elkaar ontmoeten. Om ervaringen te delen, steun te vinden en tips uit te wisselen. De start is op 5 februari.

Praktische informatie

Het Mantelzorg Trefpunt is in het Dorpshuis Duivendrecht (Dorpsplein 60). Wisselend op de woensdagochtend en donderdagavond op de volgende data:

Donderdag | 19.30-21.00 (Inloop vanaf 19.00 uur)
5 februari, 2 april, 4 juni, 3 september & 5 november
Woensdag | 10.30-12.00 (Inloop vanaf 10.00 uur)
4 maart, 6 mei, 1 juli, 7 oktober & 2 december

Meedoen?

Ben jij een mantelzorger en woon of zorg je in Duivendrecht? Dan ben je van harte welkom op het Mantelzorg Trefpunt. Meedoen kost niets. Wel is het de bedoeling dat je je vooraf aanmeldt als je wilt deelnemen. Dat kan via: www.markant.org/agenda en zoek op Mantelzorg Trefpunt Duivendrecht en/of de datum.

Kijk voor meer informatie op de website

www.markant.org/mantelzorgondersteuning-in-duivendrecht



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