

# SENIOR-EN-NIEUWS

juni-juli-augustus 2026



met zomeractiviteiten

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

### **Editie 98**

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](http://coherente.nl/seniorenwijzer) of afhalen op de locaties van Coherente.

---

Het volgende nummer -het 99e- verschijnt eind augustus 2026  
Kopij aanleveren uiterlijk 10 augustus 2026  
E-mail: [seniorennieuws@coherente.nl](mailto:seniorennieuws@coherente.nl)

## **Wie Ontmoet, Die Doet!**

Kunst, koffie en gezelligheid in het Clubhuis aan Lunaweg 1F in Duivendrecht. In Buurthuis Reijgersbos 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 u van harte welkom!

Data/tijd: Wekelijks op donderdag tussen 10:00 -12:00uur

Kosten: €5,00, per keer, incl. materialen en 1 consumptie.

Info/aanmelden: [A.bouwman@coherente.nl](mailto:A.bouwman@coherente.nl) of bel 0628406236

## **!!!!Laatste plekken!!!! Sportdag op 15 juni in het Friendship Centre**

De Rikistichting organiseert op maandag 15 juni met Coherente in het Friendship Sports Centre afwisselende, gezellige sportactiviteiten geschikt voor vrijwel alle senioren. Afhankelijk van de grootte van de groep worden er kleinere groepjes gemaakt waarmee u doorwisselt, 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!

09.45-10:00 uur: vertrek met bussen vanuit Ouderkerk/Duivendrecht

10.30 -10.45 uur: Aankomst Friendship Centre

10.45 -11.30 uur: Ontvangst met koffie en appeltaart

11.45 - 12.45 uur: Zitvolleybal, boccia, gezellige kringspellen, fietsen

13.00 - 15.15 uur: Warme 3-gangenlunch.

15.15 -15.30 uur: Vertrek naar Duivendrecht en Ouderkerk

Deelname is gratis

Aanmelden kan via [a.bouwman@coherente.nl](mailto:a.bouwman@coherente.nl) of bel 0628406236

## **Nieuwe cursusseizoen start weer in de week van 7 september**

Vanaf 1 juli vindt u op onze website [www.coherente.nl](http://www.coherente.nl) het nieuwe cursusoverzicht voor seizoen **2026-2027**. We bieden dit jaar maar liefst 45 cursussen aan. Denk hierbij aan onder andere hatha yoga, conditiegympilates, tekenen en schilderen, tai chi en Meer Bewegen voor Ouderen.

Dit jaar werken we op een iets andere manier: u blijft automatisch ingeschreven voor uw huidige cursus. Wilt u komend seizoen niet deelnemen? Dan vragen we u vriendelijk om u actief af te melden. Op deze manier houden we de groepen overzichtelijk en kunnen we deelnemers op de wachtlijst sneller een plek aanbieden.

Volgt u momenteel al een cursus? Dan ontvangt u hierover nog een aparte e-mail met de exacte informatie over onder andere de kosten, startdatum en overige praktische gegevens

Wilt u een compleet overzicht van alle cursussen ontvangen, meer informatie over een specifieke cursus of een proefles volgen? Dat kan natuurlijk. Stuur gerust een e-mail naar [a.bouwman@coherente.nl](mailto:a.bouwman@coherente.nl) of bel naar 0628406236.

## **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](mailto:info@coherente.nl)



## College protestmuziek

Coherente organiseert onder de paraplu **culturele carrousel** samen met Stichting Oud Geleerd, Jong Gedaan een interactieve collegereeks over protestmuziek. Tijdens vier bijeenkomsten (verspreid over twee vrijdagen, zijnde 12 en 19 juni) neemt studentdocent Fabian u mee door de geschiedenis van protestmuziek: van slavernijlieders en arbeiderslieders tot folk, soul, hiphop en moderne proteststemmen. Aan de hand van iconische artiesten, zoals Bob Dylan, en nummers ontdek u hoe muziek steeds opnieuw wordt ingezet om woede, hoop en verzet uit te drukken. Een inspirerende reis langs de stemmen die de wereld wilden en willen veranderen.

De reeks bestaat uit vier colleges:

College 1 – De oorsprong van protestmuziek

College 2 – Protestmuziek 1960–1980. Hoe bepaalde muziekstijlen in 20 jaar de strijd voor gelijke rechten voerde met artiesten als Boudewijn de Groot en Bob Dylan.

College 3 – Protestmuziek vanaf 1980. Hoe bleven nieuwe muziekstijlen invloed hebben in de moderne tijd? En welke directe invloed heeft dit gehad op uw leven?

College 4 – Protestmuziek vandaag en morgen. Hoe blijven artiesten, zoals Bruce Springsteen, wereldwijd reageren op macht, media en maatschappelijke spanningen? En in hoeverre is dit hetzelfde of juist verschillend van vroeger? We duiken samen in de wereld van vandaag.

Praktische informatie

Wanneer: vrijdag 12 en 19 juni van 12.30 tot 14.30 uur

Waar: Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht

Kosten: €15 totaal (inclusief hand-outs en een consumptie)

Aanmelden via: [a.bouwman@coherente.nl](mailto:a.bouwman@coherente.nl) of bel: 06 51822068

Hopelijk zien we u dan!



# Zomerprogramma 2026

## Co's kamer gaat op reis! Reist u mee aan tafel?!

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:

14 & 16 juli	Hongaarse week
4 & 6 augustus	Mexicaanse week
11 & 13 augustus	Thaise week

We gaan deze dagen in deze landelijke sferen het vakantiegevoel op tafel brengen met leuke quizjes en eten/drinken.

Wilt u voor een keertje aansluiten, bel gerust met 020-4963673

Tijden: 10:00 tot 13:15 uur

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

## Kastelen en kersen - donderdag 11 juni 2026

Heeft u nog van die mooie herinneringen aan de tijd dat u kersen ging eten in de boomgaard? Nu, deze fijne tijd gaat u opnieuw beleven wanneer u met ons meegaat naar een boomgaard langs de Kromme Rijn. U wordt ontvangen met koffie en gebak en krijgt een interessant verhaal te horen over kersen en het telen daarvan. Een kers is ongevoelig voor ziekte en plagen en daarom milieuvriendelijk te telen en daarom extra gezond. Het bakje kersen wat u daarna krijgt zal daarom extra lekker smaken. Natuurlijk laten we de kans niet onbenut om met de bus een mooi toertje over de Langbroeker Wetering te maken. ook in de Betuwe kunt u natuurlijk volop kersen eten. Wij weten hier nog een superleuk adres voor u.

Info: Dagtocht (exacte tijden volgen).

Vertrek en aankomst van beide locaties (Duivendrecht/Ouderkerk)

Datum: maandag 11 juni 2026 - Kosten: € 17,50

## Samen uitwaaien op het strand! - donderdag 23 juli

Het Nationaal Ouderenfonds organiseert samen met Coherente op donderdag 23 juli weer ons stranduitje! Een onvergetelijke stranddag! Wilt u hierbij zijn? Schrijf u dan snel in! Dit jaar gaan we naar Strandpaviljoen Thalassa in Zandvoort aan Zee.

U wordt ontvangen met een kopje koffie/thee met gebak, gevolgd door een welkomstwoord van het Nationaal Ouderenfonds. Daarna kunt u lekker uitwaaien op het strand, met een strandrolstoel naar de zee of genieten van het uitzicht. Tussen de middag genieten we gezamenlijk van een heerlijke lunch. Gedurende de lunch is er muziek. Daarna kunt u weer lekker het strand op of genieten op het terras.



### Programma

11.00 uur - Aankomst/ontvangst 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 de strandtent

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: 10:00 - 15:30 uur

Kosten: € 27,00

## **HIGH TEA ARRANGEMENT, GEZELLIG! - dinsdag 28 juli**

High Tea iets nieuws zult u denken? Niets is minder waar. High Tea is al ontstaan rond 1840. De uren tussen lunch en diner duurden Anna van Bedford te lang. Zij kreeg rond vier uur telkens zo'n hongerig gevoel, dat zij op een dag al haar moed bij elkaar raapte en een blad met thee, sandwiches en cake op haar kamer liet brengen. Omdat zij hierbij ook nog haar vriendinnen ging uitnodigen werd High Tea al snel populair. Ook kwamen er High Tea materialen op de markt zoals: tafellinnen, theeservies van zilver of goud, speciale melkkannetjes, theelepels, taartschalen, etagères en zeer fijn porselein. De High Tea die u vandaag krijgt voorgeschoteld is echter veel uitgebreider. Oordeel zelf: cake, muffins, slagroom, marmelades, luxe bonbons, roomboterkoekjes, taartjes, sandwiches met jonge kaas en boerenham, hartige vis, vlees, bladerdeeghapjes en vanzelfsprekend thee.

Loopt het water u al uit de mond? Op dinsdag 28 juli gaan we naar Kaasboerderij De Weistaar in MAARSBERGEN voor een overheerlijk High Tea arrangement. Een bustocht vanuit beide dorpskernen verzorgd met een High Tea arrangement en een toeristische toerit.

Vertrektijd: 12:00 uur

Thuiskomst: 17:30 uur

Datum: dinsdag 28 juli 2026

Kosten: € 22,50

### **Voor meer informatie over de zomeruitjes:**

Tessa Marnette: [t.marnette@coherente.nl](mailto:t.marnette@coherente.nl)

Yasmin Kharchich: [y.kharchich@coherente.nl](mailto:y.kharchich@coherente.nl)

020-4963673 of 020-6993164

**VOOR ZOMERUITJES GELDT: BIJ TE VEEL AANMELDINGEN ZAL ER GELOOT GAAN WORDEN. ZODAT IEDEREEN AAN DE BEURT KOMT.**

## Diverse andere activiteiten deze zomermaanden:

**Bingo** Beproof uw geluk tijdens een gezellige middag!

*Dorpshuis:* vrijdag 26 juni, 31 juli en 28 augustus

*Dienstencentrum:* woensdag 24 juni en 26 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

*Duivendrecht:* Dorpshuis, vrijdag 26 juni, 31 juli en 28 augustus.

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 (aanmelden woensdags voor 15:00 uur, 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 26 juni, 31 juli en 28 augustus, 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.

### 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).

## Lang Leven Thuis Flat De Drieburg in Ouderkerk aan de Amstel



Seniorencomplex De Drieburg in Ouderkerk is aangewezen als Lang Leven Thuis Flat. Er zijn 2 Langer Thuiscoaches benoemd: Simone van Dorth en Yvonne de Rijber. Naast De Drieburg-flat wordt ook de omliggende wijk van 150 woningen betrokken. In een Lang Leven Thuiswoning woont u zelfstandig en comfortabel in uw eigen appartement of huis. Als u (meer) zorg nodig heeft, kan die eenvoudig worden geleverd door de wijkzorg. Dankzij de samenwerking tussen bewoners, Woonzorg, woningbouwvereniging en Coherente ontstaat een leefomgeving die prettig, veilig en toegankelijk is. Waar u elkaar gemakkelijk ontmoet en van waarde voor elkaar kunt zijn.

Belangrijke kenmerken van de Drieburg zijn nu: Zelfstandig wonen in een eigen woning, met de zekerheid dat zorg dichtbij is. Veilig en toegankelijk gebouw, afgestemd op de wensen van senioren.



Gezelligheid en ontmoeting: gezamenlijke activiteiten en ruimtes/tuin om elkaar te ontmoeten.

Ondersteuning op maat: zorg, welzijn en praktische hulp afgestemd op wat u nodig heeft.

In een Lang Leven Thuisflat ontstaat een gemeenschap waar senioren lang, prettig en met plezier zelfstandig kunnen blijven wonen met een beetje hulp en ondersteuning van zorg, welzijn en elkaar.



De Lang Leven Thuisflats zijn bestaande woongebouwen die zo worden ingericht dat ze optimaal geschikt zijn voor senioren. Elke flat heeft een vast team van woningcorporatie-, zorg- en welzijnsmedewerkers. Samen met de bewoners werken zij aan een veilige, toegankelijke en gezellige woonomgeving. Denk aan zorg op maat, leuke activiteiten en ontmoetingsruimten waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten.

De rol van de langerthuiscoach:

Een belangrijk onderdeel van de Lang Leven Thuiswoning is de Langer Thuiscoach. Deze ondersteunt bewoners bij praktische zaken en kijkt samen met hen welke hulp nodig is om prettig en zelfstandig te blijven wonen.

Inschrijven voor een woning in De Drieburg gaat via [Woningnet.nl](http://Woningnet.nl)

Voor meer informatie kunt u de Langer Thuiscoaches bereiken: [dedrieburg@langleventhuisamstelland.nl](mailto:dedrieburg@langleventhuisamstelland.nl).

Simone van Dorth, telefonisch bereikbaar op dinsdagmiddag of donderdagochtend 06-42800962

Yvonne de Rijber, telefonisch bereikbaar op donderdag en vrijdag 06-34350383

## 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

**Gastvrouw Co's kamer:** Woon je in Duivendrecht? Leuk als je komt helpen. We kunnen wel extra handjes gebruiken.



## Lief en leed: U hoort erbij in onze straat!

Al enige tijd 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](mailto:a.bouwman@coherente.nl)

Ouderkerks Trots

# Riki & Coh's tafel

Gewoon gezellig met elkaar eten en praten.

Woont u in Ouderkerk aan de Amstel, vindt u het leuk om andere mensen te ontmoeten en houdt u van lekker eten? Dan is Riki & Coh's tafel echt iets voor u!



## WAT IS RIKI & COH'S TAFEL?

Maandelijks organiseert Riki & Coh's tafel leuke culinaire lunches en diners. Gasten en vrijwilligers schuiven aan om dorpsgenoten te ontmoeten, met elkaar te praten en te lachen.

Gasten boven de **70 jaar** weten ons inmiddels goed te vinden. Daarnaast verwelkomen we graag gasten tussen de **40 en 65 jaar** om mee te eten en te kletsen. We houden hier indien mogelijk een plekje voor vrij.



## VOOR WIE?

Jong, oud; iedereen die in Ouderkerk woont is welkom!



## ACHTERLIGGENDE GEDACHTE

Riki & Coh's tafel is een initiatief van de Riki Stichting en Coherente. Het levert een bijdrage aan het versterken van de sociale cohesie in Ouderkerk. De 'tafels' zorgen voor **verbinding en waardevolle momenten** op de dag zelf en hopelijk ook daarna.



## WANNEER?

Vrijdag 26 juni ☀️ : 18.30 uur, inloop vanaf 18.00

Zaterdag 27 juni ☀️ : 18.30 uur, inloop vanaf 18.00

Zondag 19 juli ☀️ : 13.00 uur, inloop vanaf 12.30

Vrijdag 21 augustus ☀️ : 18.30 uur, inloop vanaf 18.00

Zondag 23 augustus ☀️ : 13.00 uur, inloop vanaf 12.30



**Diner:** Aanvang 18.30 uur, inloop vanaf 18.00 uur

**Lunch:** Aanvang 13.00 uur, inloop vanaf 12.30 uur



**Kosten:** € 13,50 voor een gezond 3-gangenmenu, inclusief water, koffie en thee. Eventuele andere drankjes zijn los te bestellen.



**Adres:**

Diederick van Haarlemstraat 3, Ouderkerk

## AANMELDEN ALS GAST OF VRIJWILLIGER



### AANMELDEN ALS GAST

✉ Email: [info@riki-cohstafel.nl](mailto:info@riki-cohstafel.nl)

☎ Telefoon: 06 290 679 08 of 020 345 4456



### AANMELDEN ALS VRIJWILLIGER

Als vrijwilliger helpt u mee met koken, serveren en de afwas.

Neem contact met ons op via:

[info@riki-cohstafel.nl](mailto:info@riki-cohstafel.nl) of  
06 290 679 08 / 020 345 4456

📍 U kunt zich 2x aanmelden op bovenstaande data voor **maximaal 2 personen per keer**.

*Samen eten, samen ontmoeten, samen Ouderkerk.*

## Buurtcirkels



Een buurtcirkel is een groep mensen die elkaar hand- en spandiensten verlenen, vrijwillig maar niet vrijblijvend, het is geven en nemen.

Het is een netwerk; een groepje van 10 à 12 mensen die bij elkaar in de buurt wonen en die onderling willen omkijken naar elkaar. Het gaat om zorgzaamheid, ondersteuning, hulp maar ook gezelligheid. Deelnemers helpen elkaar over en weer.

Voorbeelden: helpen een hoge lamp op te hangen; koken voor een ander; spulletjes brengen bij onverwachte ziekenhuisopname; de hond uitlaten. Geen medische of andere formele handelingen!

Meer weten? Wil je zelf het initiatief nemen voor een buurtcirkel in jouw buurt? Mail naar [Buurtcirkelouderkerk@gmail.com](mailto:Buurtcirkelouderkerk@gmail.com)

### **Stichting Vervoertje Ouderkerk en Duivendrecht**

Inwoners van Ouder-Amstel die niet mobiel genoeg zijn om met het openbaar vervoer te reizen, kunnen gebruikmaken van 't Vervoertje voor ritten in het dorp of daarbuiten naar ziekenhuizen of andere medische instanties.

**Ouderkerk: 06-25532708 Duivendrecht: 06-24367942**

*[ouderkerk@vervoertje.nl](mailto:ouderkerk@vervoertje.nl) of [duivendrecht@vervoertje.nl](mailto:duivendrecht@vervoertje.nl)*



[www.vervoertje.nl](http://www.vervoertje.nl)

Terwijl ik dit stukje schrijf schijnt het zonnetje heerlijk in mijn werkkamer. Wat een prachtige dagen hebben we al gehad en de zomer moet nog beginnen.

## TERUGBLIK

Wat is er veel georganiseerd de afgelopen maanden. Het sportuitje naar Friendship Sports Centre, de Paaspakketjes van de Riki Stichting, de educatieve middag, de Amsterdamse Middag, de filmmiddag waarbij Une Belle Course te zien was en een voorjaarslunch bij de Eeterij.

## WAT HEBBEN WE NOG IN HET VERSCHIET

Duivendrecht organiseert een boottocht, een bezoek aan een historische tuin en een uitje met de bostrein in het Amsterdamse bos. Ouderkerk organiseert een uitje met de Zonnetrein door de duinen in Schoorl.

Beide kernen zijn bezig met de loterij en de 1 op 1 uitjes en ook de hartenwensen komen er weer aan.

## NATIONALE ZONNEBLOEMWEEK

Van 15 t/m 21 juni zal de Nationale Zonnebloemweek plaatsvinden. Door het hele land worden er dan uitjes georganiseerd door de afdelingen. Ouderkerk doet mee en organiseert op 17 juni een picknick bij de Zeilvereniging bij de Ouderkerkerplas.

## WEBSITE

De nieuwe website is in ontwikkeling maar er staat al heel veel op. Neem gerust eens een kijkje  
[www.zonnebloem.nl/ouder-amstel](http://www.zonnebloem.nl/ouder-amstel)

## **Bijeenkomsten en activiteiten bij Mantelzorg & Meer**

In de zomer van 2026 biedt Mantelzorg & Meer weer verschillende cursussen, gespreksgroepen en ontspannende activiteiten. In de agenda op de website [www.mantelzorgenmeer.nl](http://www.mantelzorgenmeer.nl) vindt u het volledige aanbod. Inwoners van Ouderkerk aan de Amstel kunnen overal in de regio deelnemen aan de bijeenkomsten.

### **Pluktuin – Week van de Jonge Mantelzorger (Amstelveen– 24 juni 2026)**

Vazen schilderen – Bloemen plukken – Vaas vullen met zelf gekozen & geplukte bloemen. Kan het nog leuker?

Datum en Tijd : Woensdag 24 juni van 16:00 tot 17:30 uur.

Locatie : Amsteldijk Zuid 183b, Amstelveen

Voor wie? Voor jonge mantelzorgers (6 t/m 24 jaar) die wonen in de gemeenten Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Uithoorn of in Ouderkerk aan de Amstel.

Je mag iemand meenemen. Je introducé kan een vriendje of vriendinnetje zijn, maar ook je broer, zus of ouder. Vergeet niet om die persoon apart aan te melden. De minimumleeftijd geldt ook voor introduc es. Deelname is gratis.

Informatie en aanmelden

Aanmelden kan t/m 25 mei via 020-5127250 of mail naar [info@mantelzorgenmeer.nl](mailto:info@mantelzorgenmeer.nl)

### **Gespreksgroep dementie, Odensehuis – bijeenkomst voor mantelzorgers (29 juli 2026, Amstelveen)**

Het Odensehuis Amstelveen is een inloophuis en ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie en hun naasten.

Elke laatste woensdag van de maand is er een bijeenkomst voor mantelzorgers die wordt georganiseerd door Participe en Mantelzorg & Meer.

Partners, kinderen en andere mantelzorgers van mensen met dementie zijn van harte welkom. Ook wanneer uw naaste geen bezoeker van het Odensehuis is. Er is ruimte om verhalen te delen, (h)erkenning te vinden,

een luisterend oor te krijgen of te bieden en ervaringen uit te wisselen. De groep wordt begeleid door een medewerker van het Odensehuis en een medewerker van Mantelzorg en Meer. Bij hen kunt u ook terecht voor informatie en advies.

Datum en tijd: Woensdag 29 juli 2026 van 10:30 tot 12:00 uur

Locatie: Odensehuis Amstelveen, Bourgondischelaan 43.

Voor wie? Voor mantelzorgers, (van een naaste met dementie) die wonen in de gemeenten Aalsmeer, Amstelveen, Haarlemmermeer, Uithoorn of in Ouderkerk aan de Amstel. Deelname is kosteloos.

Meer info of aanmelden via 020-5127250

### **Ervaar dementie met de VR-bril (Nieuw Vennep, 20 augustus 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 gemeenten Haarlemmermeer, Aalsmeer, Amstelveen, Uithoorn of in Ouderkerk aan de Amstel en zorgen voor een naaste met dementie. Deelname is kosteloos.

Datum, tijd en locatie: Donderdag 20 augustus, 13.30 – 15.30 uur.

Het Ontmoetingscentrum, Elemastraat 65, Nieuw Vennep

Meer info of aanmelden via 020-5127250

[www.mantelzorgenmeer.nl/wat-is-mantelzorg/3-minuten-check/](http://www.mantelzorgenmeer.nl/wat-is-mantelzorg/3-minuten-check/)

Kijk voor het totale aanbod op [mantelzorgenmeer.nl/agenda](http://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.

## **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)  
4 juni, 3 september & 5 november  
**Woensdag | 10.30-12.00** (Inloop vanaf 10.00 uur)  
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](http://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](http://www.markant.org/mantelzorgondersteuning-in-duivendrecht)

## Senior-en-Nieuws in de brievenbus

Het Senior-en-Nieuws is er voor alle 60-plussers in Ouder-Amstel (De Waver, Duivendrecht en Ouderkerk aan de Amstel) en wordt bezorgd door vrijwilligers.

Stichting Coherente

T.a.v. Senior-en-Nieuws

D. van Haarlemstraat 3

1191 AX Ouderkerk aan de Amstel

Telefoon: 020 - 496 3673 / 020 - 699 3164

E-mail: [seniorennieuws@coherente.nl](mailto: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](mailto: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](mailto:nieuwsbrief@coherente.nl).

## Informatie

[www.coherente.nl](http://www.coherente.nl)

[vrijwilligers.coherente.nl](http://vrijwilligers.coherente.nl)

Of volg ons op:

facebook: [www.facebook.com/StichtingCoherente](http://www.facebook.com/StichtingCoherente)

instagram: [www.instagram.com/coherente\\_oa](http://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

<b>Coherente - Dienstencentrum</b> D. van Haarlemstraat 3 1191 AX Ouderkerk aan de Amstel 020 - 496 36 73 info@coherente.nl	<b>Coherente - Dorpshuis</b> Dorpsplein 60 1115 CX Duivendrecht 020 - 699 31 64 info@coherente.nl
<b>Mantelzorg en Meer</b> Dr. Willem Dreesweg 2 1185 VB Amstelveen 020-512 72 50 Info@mantelzorgenmeer.nl	<b>Markant Mantelzorg</b> Duivendrecht Tel: 020 - 886 88 00 info@markant.org
<b>Zonnebloem Ouder-Amstel</b> Marjon van Riet-Solleveld 06-1479 7739 zonnebloem.ouderamstel@gmail.com	<b>Vervoertje Ouderkerk</b> ouderkerk@vervoertje.nl 06-2553 2708 <b>Vervoertje Duivendrecht</b> duivendrecht@vervoertje.nl 06-2436 7942
<b>Zonnehuis Ontmoetingscentrum</b> Theresia Ouderkerk aan de Amstel 020 - 496 34 51 / 06-254 929 36	<b>Het Rode Kruis</b> Els Oud-van Steen 020 - 496 44 35