

SENIOR-EN-NIEUWS

september-oktober-november
2026

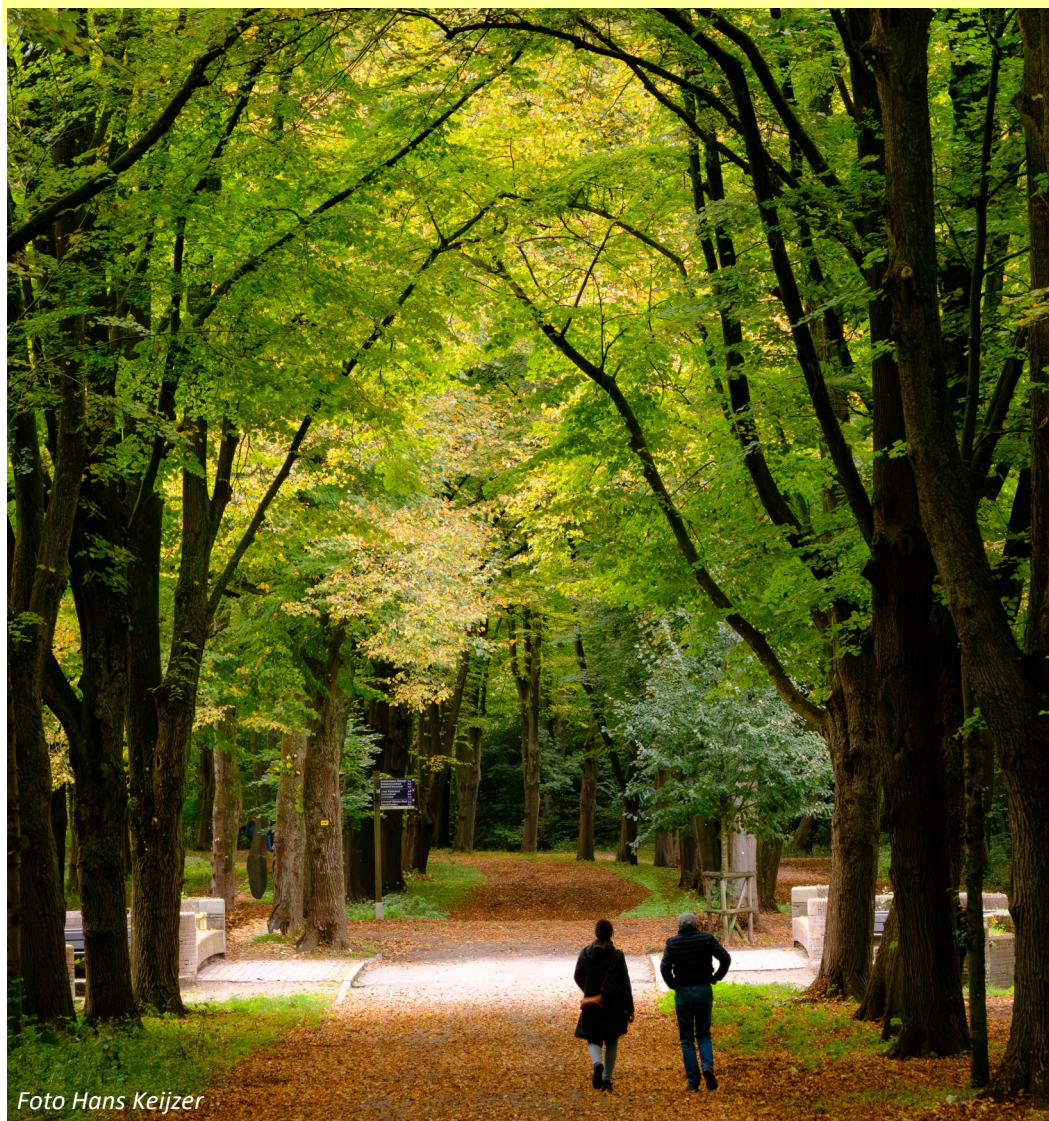


Foto Hans Keijzer

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

Editie 99

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 100e- verschijnt eind november 2026

Kopij aanleveren uiterlijk 5 november 2026

E-mail: seniorennieuws@coherente.nl

Vitaliteitsochtend Ouderkerk 28 september

Zo lang mogelijk gezond en vitaal blijven, dat wil toch iedereen?

Op 28 september 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 senioren (67+) om samen te bewegen. Er is verschillend aanbod voor iedereen, ook als u niet zo stevig op uw benen staat. Er zijn presentaties van de medische pedicure, de opticien en van slow sports docente Kris Reddering. Ook kunnen we u doorverwijzen of kunt u zich via Coherente opgeven voor een In Balanstraining

U bent van harte welkom op de aangegeven tijdstippen en locatie.

WANNEER & WAAR: Maandag 28 september, 10-12 uur, Bindelwijk, Kon. Julianalaan 16 in Ouderkerk. Gratis kopje koffie & hapje

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

Creatieve workshop: Wie Ontmoet, Die Doet!

Kunst, koffie en gezelligheid

Vanaf 3 september 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!

Wanneer: Wekelijks op donderdag 10:00 -12:00uur

Locatie: vergaderruimte Coherente, Dorpshuis 60 in Duivendrecht

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

MEER INFO/ AANMELDEN A.bouwman@coherente.nl of bel

06-2840 6236

ccherente

FESTIVAL VAN ONTMOETING

GRATIS

ZA
26 SEPT
DORPSHUIS DUIVENDRECHT
11.00 - 17.30

ZO
27 SEPT
DIENSTENCENTRUM OUDERKERK
12.30 - 16.30

LUNCH & BORREL • SPORT • SPEL • WORKSHOPS • ONTMOETEN

WEEK TEGEN EENZAAMHEID 2026 • IEDEREEN WELKOM • PROGRAMMA VOLGT

Festival van Ontmoeting – gezellig samen actief!

Op zaterdag 26 en zondag 27 september organiseert Coherente het Festival van Ontmoeting. Twee gezellige dagen voor jong tot oud, met volop mogelijkheden om mee te doen, anderen te ontmoeten en nieuwe activiteiten te ontdekken.

Ook voor senioren is er van alles te beleven. Doe mee met een leuke beweegactiviteit, geniet van een stoelmassage of neem deel aan de dartwedstrijd Jong & Oud. Of kom gewoon gezellig langs om andere inwoners uit de buurt te ontmoeten. Misschien vertrekt u wel met een nieuwe hobby, activiteit of vriend!

Er is gelegenheid om samen te genieten van een gratis lunchbuffet en kennis te maken met nieuwe mensen. En natuurlijk sluiten we de dag gezellig af met een borrel.

In Duivendrecht wordt het programma op zaterdagochtend aangevuld met een informatiemarkt Sport, Zorg en Welzijn.

Het festival is laagdrempelig: alle activiteiten en versnaperingen zijn kosteloos en aanmelden is slechts voor een paar activiteiten nodig. Kom alleen, met uw partner of samen met een buur. Kom erbij, doe mee en ontmoet!

Zaterdag 26 september in Duivendrecht, 11.00-17.30 uur.

Zondag 27 september in Dienstencentrum Ouderkerk, 12.30-16.30 uur.

Wilt u met ons lunchen? Geef u dan vast op via info@coherente.nl of 020-4963673.

Plan is om een voorproefje van het festival te geven op vrijdag 25 september in Waver en Amstelveen. We houden u op de hoogte!

Het volledige programma volgt binnenkort via de website van Coherente, de digitale nieuwsbrief, posters, flyers en social media.

Voorlezen aan kleuters

Bent u dol op voorlezen? Krijgt u kinderen helemaal mee in een verhaal? Eén keer in de maand lezen senioren-plussers aan kleuters voor (circa 4 per groepje). Heeft u zelf een leuk boek om uit voor te lezen... neem het gerust mee. In de klasjes zijn ook voldoende boeken.



Deze voorleesmiddag organiseren we voor kinderen van groep 1 en 2 van het Kofschip in Ouderkerk. De voorleesmiddag is iedere laatste donderdag van de maand, van 13.30-14.45 uur.

U kunt eenmalig voorlezen of meerdere keren, wat u leuk vindt! Er is een appgroepje waarin wij de aankondigen nog een keer herhalen en waarin u zich kan aan/afmelden. Meer info bij Lilian (L.Koenders@coherente.nl of 06-4264 8933)

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).

Bingo Beproof uw geluk tijdens een gezellige middag!

Dorpshuis: vrijdag 25 september, 30 oktober, 27 november

Dienstencentrum: woensdag 23 september, 28 oktober, 25 november. Tijd: 14:00-16:00 uur Kosten: € 7,50.

Aanmelden 020-496 3673

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 25 september, 30 oktober, 27 november. 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 25 september, 30 oktober, 27 november, 13:00-13:45 uur

Let op: in december is er geen Samen Zingen/Bingo/Samen Eten in Duivendrecht in verband met de kerstperiode.

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.

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: Woont u in Duivendrecht? Leuk als u komt helpen. We kunnen wel extra handjes gebruiken.
Neem contact op via 06-4264 8954

Lief en leed: U hoort erbij in onze straat!

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 Annemarie (06-2840 6236 of a.bouwman@coherente.nl)

Preventief Huisbezoek 80-plussers in Ouder Amstel

Alle zelfstandig wonende 80-plussers in onze gemeente hebben een uitnodiging ontvangen voor een zogeheten Preventief Huisbezoek. Tot eind augustus kan gereageerd worden of een huisbezoek gewenst is of niet.

Dit najaar en winter gaan vrijwilligers van Coherente bij de 80 plussers die dat willen, op huisbezoek om hen voor te lichten over allerhande zaken die kunnen helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen. Er wordt een door Coherente ontwikkeld naslagwerk, 'Senior en Wijzer' gebruikt en - samen een vragenlijst ingevuld.

Naast voorlichting is er aandacht voor hetgeen er bij de 80 plusser leeft.

Met de resultaten en bijpassende verslaglegging adviseert Coherente de gemeente, zodat zij haar beleid eventueel kan bijsturen. Doet u ook mee?

Voor meer informatie: ouderenadviseur Simone van Dorth (s.vandorth@coherente.nl of 06-4280 0962, werkdagen: dinsdag en donderdag).

Wonen in Ouder Amstel

Voorlichtingsbijeenkomst waarin actieve organisaties op het gebied van 'wonen' -en die vertegenwoordigd zijn in Ouder Amstel- zich presenteren.

Op een donderdagmiddag in het Dorpshuis in Duivendrecht, datum n.n.t.b.

Op een dinsdagmiddag in het Dienstencentrum van Coherente Ouderkerk aan de Amstel, datum n.n.t.b. Houdt u hiervoor het Weekblad, de Coherente nieuwsbrief en/of website in de gaten.

Alzheimer Cafés Ouder Amstel

Iedereen die geïnteresseerd is in dementie - of er mee te maken heeft, beroepsmatig of persoonlijk, is van harte welkom bij het Alzheimer Café. Vindt er informatie en steun, van professionals en lotgenoten.

Koffie/thee staat klaar. Kosten: géén. Aanmelden: niet nodig.

Donderdag 24 september van 14.30-16.30 uur in het Dorpshuis in Duivendrecht, zaal 1 (inloop vanaf 14.30 uur, start programma 15.00 uur). Thema: 'Omgaan met gevoelens van eenzaamheid'.

Dinsdag 29 september van 14.30-16.30 uur in het Dienstencentrum van Coherente in Ouderkerk a/d Amstel (inloop 14.30 uur, start programma 15.00 uur). Thema: 'De Sociale Benadering'.

Babbeltrucs en Nepagenten, voorlichtingsbijeenkomst

Donderdag 22 oktober in het Dorpshuis in Duivendrecht van 14:15 tot uiterlijk 16:30 uur (start programma om 14:30 uur)

Dinsdag 27 oktober in het Dienstencentrum van Coherente Ouderkerk aan de Amstel van 14.15 tot uiterlijk 16.30 uur (start programma om 14.30 uur)

Aanmelden tot 3 dagen van te voren bij Simone van Dorth (s.vandorth@coherente.nl of 06- 4280 0962, werkdagen: dinsdag en donderdag).

Culturele carroussel – 29e editie Koempoelan: een uitje

Op vrijdag 18 september 2026 circa 11:00 – 17:00 uur

Kosten €15/persoon (exclusief vervoer, lunch en entree museum),

Entree museum = €20/persoon en gratis voor Museumkaart,

VriendenLoterij VIP-kaart, Rembrandtkaart, Nedlloyd museumpas, ICOM.

Het vervoer: in overleg na 4 september.

Een definitief programma ontvangt u een weekje van tevoren.

11.30 – 14.00 uur

Het Scheepvaarthuis van weleer, een uniek gebouw waarin alle kunstrichtingen van Amsterdamse school, Jugendstil en Art Deco samenkomen, een Gesamtkunstwerk van ongekende schoonheid. We beginnen met koffie en gebak (inbegrepen in de prijs) in het Amrath Hotel dat het nu is.

14.00 -14.30 uur Lopen/met de bus richting het Scheepvaartmuseum

14.30 uur Lunch bij het Scheepvaartmuseum (op eigen rekening)

15.15 uur VOC-schip bezichtigen

16.00 uur Noordvleugel bezichtigen

Het verre Indië van de VOC dichtbij tijdens een wervelende show in het Scheepvaartmuseum. Jo blom neemt u mee op de verre reizen van toen, de ongemakken en de belevenissen, aankomst en vertrek Amsterdam-Batavia. Vlakbij werden alle scheepvaartroutes uitgezet, gepland, bemanning en passagiers genoteerd,

Gaat u mee? Maak dat kenbaar bij Tessa Marnette (t.marnette@coherente.nl of 06-4264 8954), uiterlijk 7 september 2026.



Culturele carrousel – 30e editie Koempoelan: lezing over Bali (gelijk met het laatste Samen eten van 2026)

Op vrijdag, 27 november 2026 om 17:00 – 20:00 uur
Kosten €20/persoon

17:00 – 18:00 uur geschiedenis lezing door Jo Blom over Bali,
Balinees hapje

18:15 – 19:00 uur Rijsttafel

19:00 – 20:00 uur Foto of filmpresentatie over Bali van nu

De naam alleen al, het befaamde tropische paradijs inclusief verrukkelijk eten, maar ook de uitstraling van de toeristische trekpleister die het eiland is. Wie wil er nou niet naar toe? Alleen maar zonnige verhalen van optimaal genieten. Maar wie kent de geschiedenis van dit prachtige eiland die volkomen in contrast is met belevenis van de hedendaagse toerist? Jo Blom geeft een inkijkje in de wereld van het oude Bali, de andere kant van de glittering en glamour.

Dit is tijdens Samen eten op vrijdag, 27 november 2026. Wilt u de combinatie van verrukkelijk eten en de Balinese geschiedenis niet missen?

Tessa Marnette wil dat dan graag weten
(t.marnette@coherente.nl of 06-4264 8954), uiterlijk 13 november 2026.

Sportdag op 30 november in het Friendship Centre

De Riki Stichting organiseert op maandag 30 november samen met Coherente in het Friendship Sports Centre afwisselende, gezellige sportactiviteiten die geschikt zijn 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. 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 uur: vertrek bussen vanuit Ouderkerk en Duivendrecht

10:30-10:45 uur: aankomst Friendship Sports Centre

10:45-11:30 uur: ontvangst met koffie en appeltaart

11:45-12:45 uur: sport en spel zitvolleybal, boccia, gezellige kringspellen, fietsen

13:00-15:15 uur: warme 3-gangenlunch.

15:15 -15:30 uur: vertrek naar Duivendrecht en Ouderkerk

Wij bieden een bus aan met maximaal 50 zitplaatsen voor vervoer naar het FSC en terug. Deelname gratis. Aanmelden bij Annemarie (a.bouwman@coherente.nl of 06-2840 6236).

Yin Yoga - 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 18 september in Ouderkerk, Wekelijks op vrijdag van 15 tot 16uur (reeks van 10 lessen). Locatie: Dienstencentrum, Diederick van Haarlemstraat 3 in Ouderkerk. Kosten: 100€. Aanmelden bij Annemarie (a.bouwman@coherente.nl of 06-2840 6236).

Inloopspreekuur valpreventie 14 september

Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend, maar u kunt deze wel bevorderen. Coherente houdt regelmatig een inloopspreekuur waarbij wij u informeren. 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 14 september tussen 10 en 12uur

Locatie? TCC Gym, Ambachtenstraat 31, Ouderkerk aan de Amstel
Kosten? Gratis

Ontdek Beth Haim: een wandeling door 400 jaar geschiedenis

Op vrijdag 11 september van 14.00 tot 15.30 uur brengen we een bezoek aan Beth Haim, de historische Portugees-Joodse begraafplaats in Ouderkerk aan de Amstel. Deze bijzondere begraafplaats, gesticht in 1614, behoort tot de oudste Joodse begraafplaatsen van Europa en maakt deel uit van het UNESCO-werelderfgoed. Op het ruim 4 hectare grote terrein bevinden zich duizenden graven die samen meer dan vier eeuwen geschiedenis vertellen. Onder begeleiding van deskundige gidsen maken we een rondwandeling langs de meest iconische en historische graven. Tijdens de rondleiding hoort u bijzondere verhalen over bekende personen, indrukwekkende grafmonumenten en de rijke geschiedenis van de Joodse gemeenschap in Nederland.

Kosten: € 5,00 per persoon. Aanmelden bij Annemarie
(a.bouwman@coherente.nl of 06-2840 6236).

Belangrijk: De wandeling vindt plaats over een uitgestrekt terrein met onverharde paden. Deelnemers dienen daarom goed ter been te zijn. Bij slecht weer gaat het uitje helaas niet door.



ZONNEBLOEM OUDER-AMSTEL

TERUGBLIK

Er zijn diverse uitjes georganiseerd zoals een boottocht met onze Duivendrechtse gasten, een picknick bij de watersportvereniging met onze Ouderkerkse gasten, gezellige terrasbezoekjes geschonken door de Riki Stichting en natuurlijk veel 1 op 1 uitjes en vervulde hartenwensen.

WAT HEBBEN WE NOG IN HET VERSCHIET

Op 7 september organiseren wij voor alle gasten uit Duivendrecht en Ouderkerk een geweldige voorstelling 't Been van Manke Nelis en andere verhalen, gespeeld door het Muziektheater gezelschap Amsterdams Allooi in het Gezellenhuis.

Op 30 september is er een uitje voor de gasten van Duivendrecht, gesponsord door de familie Kamminga, naar het Speelgoed en Ambachtenmuseum in Ter Schuur.

Beide activiteiten commissies zijn druk bezig met de organisatie van o.a. een herfst/wild lunch, spreker in het dorps huis, Sportdag bij Only Friends, Regio vakantie en Vier het leven.

Er zullen verschillende markten in Duivendrecht en Ouderkerk zijn waar ook de Zonnebloem zal staan.

De Zonnebloem loterij heeft zowel in Duivendrecht als in Ouderkerk weer wat geld in het laatje gebracht.

Ook de Rabo ClubSupport actie komt er weer aan. Als u lid bent van de Rabobank kunt u stemmen van 7 t/m 26 september.

VACATURES

Voor ons bestuur zoeken wij een bestuurslid activiteiten en voor de beide activiteiten commissies zoeken wij leden.

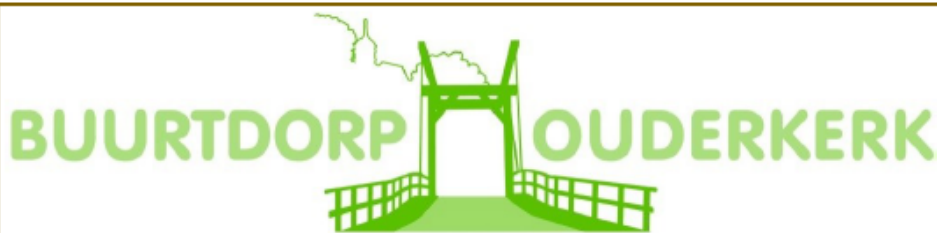
Voor meer info kun je contact opnemen met Marjon van Riet-Solleveld 06-14797739.

WEBSITE

De nieuwe website is in ontwikkeling maar er staat al heel veel op. Neem gerust eens een kijkje

www.zonnebloem.nl/ouder-amstel

Ook op facebook kun je ons vinden voor Duivendrecht is dat Zonnebloem Duivendrecht en voor Ouderkerk is dat Zonnebloem Ouderkerk. Wordt snel lid dan kun je altijd zien wat er bij ons speelt.



Voor ontmoeting en contact dichtbij

Doe met ons mee!

Genoeg van het thuiszitten in je eentje? Sluit je aan bij een van onze activiteiten als biljarten, museum, leesclub, wandelen, fietsen, zwemmen en nog meer. Meld je aan voor onze nieuwsbrief via [*buurtdorpouderkerk@gmail.com*](mailto:buurtdorpouderkerk@gmail.com)

Buurtcirkels zijn voor jong en oud

Een buurtcirkel is een netwerk dat zo'n 10 à 12 mensen omvat die bij elkaar in de buurt wonen en die onderling willen omkijken naar elkaar. In Ouderkerk zijn al meerdere buurtcirkels opgericht. Het gaat bij de buurtcirkels om zorgzaamheid, ondersteuning, hulp en ook gezelligheid. Gelijkwaardigheid is bij de buurtcirkel vanzelfsprekend. Deelnemers helpen elkaar over en weer.

Dat kan gaan om helpen bij een klusje in huis, een lift geven, hond uitlaten maar ook gezellig een kopje koffie drinken, of de kinderen opvangen na school. Geen medische of andere formele handelingen!



Zou je ook een buurtcirkel willen opzetten maar wil je goede raad? **Mail dan naar** [*buurtcirkelouderkerk@gmail.com*](mailto:buurtcirkelouderkerk@gmail.com)

Cursus Rouwmantel voor ex-mantelzorgers – 1 september

Bent u langere tijd mantelzorger geweest en wilt u leren omgaan met het verlies van uw dierbare? Dan is deze cursus wellicht iets voor u. In acht bijeenkomsten is er aandacht voor rouw, verwerking en het opnieuw vormgeven van uw leven. De cursus biedt informatie, steun en ruimte om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten. De bijeenkomsten worden begeleid door een ervaren rouwtherapeut en een medewerker van Mantelzorg & Meer.

Data: 1, 8, 15, 22 en 29 september, 6 en 27 oktober en 3 november 2026.

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Locatie: Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen

Gespreksgroep voor partners en kinderen van iemand met dementie – 21 september

Het zorgen voor een partner of ouder met dementie roept vaak vragen en onzekerheden op. In deze gespreksgroep ontmoet u anderen in een vergelijkbare situatie, deelt u ervaringen en krijgt u praktische informatie en ondersteuning. Onderwerpen zoals veranderend gedrag, het regelen van zorg en het behouden van balans voor uzelf komen aan bod.

Bijeenkomsten op maandag 21 september, 19 oktober en 16 november 2026. Tijd: 13.30 – 15.00 uur

Locatie: De Meent, Orion 3, Amstelveen

Stoelyoga – bewegen en ontspannen voor mantelzorgers – 5 oktober

Mantelzorg vraagt veel energie. Tijdens deze workshop maakt u kennis met stoelyoga, een toegankelijke vorm van bewegen en ontspannen die geschikt is voor iedereen. Met eenvoudige oefeningen, ademhalingstechnieken en bewuste aandacht voor het lichaam leert u spanning los te laten en uw batterij weer op te laden. Na afloop is er gelegenheid om na te praten onder het genot van koffie of thee.

Datum: maandag 5 oktober 2026, Tijd: 14.00 – 15.30 uur

Locatie: Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen

Odensehuis – bijeenkomst voor mantelzorgers – 28 oktober



Elke laatste woensdag van de maand organiseren Participe en Mantelzorg & Meer een bijeenkomst voor mantelzorgers van mensen met dementie.

U kunt er ervaringen delen, herkenning vinden en informatie en advies krijgen van professionals. Ook mantelzorgers van wie de naaste geen bezoeker van het Odensehuis is, zijn van harte welkom.

De bijeenkomst is op woensdag 28 oktober 2026 van 10.30 tot 12.00 uur.

De laatste bijeenkomst van het jaar is op 25 november.

Locatie: Odensehuis Amstelveen, Bourgondischelaan 43, Amstelveen

Gespreksgroep Levend Verlies – 4 november

Wanneer uw partner, ouder, kind of andere naaste leeft met een chronische ziekte, beperking of dementie, kunt u gevoelens van verlies ervaren terwijl diegene er nog is. In deze gespreksgroep krijgt u inzicht in het proces van levend verlies en ontmoet u anderen die dezelfde ervaringen hebben. De bijeenkomsten bieden herkenning, steun en praktische handvatten om hiermee om te gaan.

Data: woensdag 4, 11 en 18 november 2026

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Locatie: Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen

Cursus ‘Omgaan met dementie’ voor kinderen van een ouder met dementie – 24 november

Heeft u een vader of moeder met dementie en wilt u beter begrijpen wat de ziekte betekent en hoe u daar het beste mee om kunt gaan? In deze cursus leert u meer over verschillende vormen van dementie, de werking van het geheugen en de beleavingsgerichte benadering. Deze kennis helpt om beter contact te houden met uw ouder en meer grip te krijgen op de situatie.

De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten op 24 november, 1 december en 8 december 2026.

Tijd: 10.30 – 12.30 uur

Locatie: Mantelzorg & Meer, Dr. Willem Dreesweg 2, Amstelveen.

=====

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

Kijk voor het totale aanbod op mantelzorgenmeer.nl/agenda

Vergeet je niet in te schrijven

Mantelzorgcompliment

Zorgen voor een ander doe je uit liefde, maar het kan ook zwaar zijn. De gemeente laat haar waardering blijken door het uitreiken van een jaarlijks mantelzorgcompliment. Dit is in de vorm van een cadeaubon.

Wat moet je doen?

Om in aanmerking te komen, moet je uiterlijk op **15 oktober** ingeschreven staan als mantelzorger. Sta je al geregistreerd? Dan hoeft het niet nog een keer.

- Voor Duivendrecht: schrijf je in bij Markant.
- Voor Ouderkerk a/d Amstel: bij Mantelzorg & Meer.

Sta je geregistreerd en voldoe je aan de voorwaarden? Dan ontvang je aan het eind van het jaar het mantelzorgcompliment van de gemeente.

Kom naar het Trefpunt

Zorg je voor iemand in Duivendrecht? Dan ben je van harte welkom op het Mantelzorg Trefpunt in het Dorpshuis. Een maandelijkse ontmoetingsgroep waar je andere mensen die voor een ander zorgen kunt ontmoeten. En waar je vragen kunt stellen aan de mantelzorgexpert. Meedoen kost niets.

Informatie en registratie

Ga voor registratie, mantelzorgondersteuning, informatie en data van de Trefpunten naar:

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

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 via coherente.nl/nieuwsbrief.

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.ouderamstel@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