

senior en wijzer



Informatie
voor inwoners van
Ouder-Amstel

..... c **c** herente

Beste lezer,

Met dit informatieboekje voor 55+'ers in Ouder-Amstel laten wij u kennis maken met diverse organisaties binnen onze gemeente (Duivendrecht, Ouderkerk aan de Amstel en Waver). Deze organisaties voorzien u van informatie, advies en ondersteuning op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën.

De voorzieningen staan beschreven in de volgende rubrieken:

- Advies en informatie
- Wonen, vervoer en mobiliteit
- Sociale contacten en meer
- Dienstverlening
- Zorg en hulpmiddelen
- Financiën
- Vaste activiteiten voor senioren
- Handige webpagina's en belangrijke telefoonnummers

Dit boekje is een uitgave van Stichting Coherente, welzijnsorganisatie in Ouder-Amstel.

Contact: 020-4963673 (Ouderkerk) / 020-6993164 (Duivendrecht)

e-mail: info@coherente.nl

website: www.coherente.nl

Uitgave: Januari 2024

Proclaimer

Deze Senior-en-Wijzer is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Regelingen en voorzieningen kunnen wijzigen. Aan de inhoud van de Senior-en-Wijzer kunnen geen rechten worden ontleend. Komt u informatie tegen die niet correct is, dan stellen wij het op prijs als u Coherente daarvan op de hoogte brengt. U kunt ons informeren via info@coherente.nl.

Advies en informatie	Zorgadviespunt	5	
	Digitale Hulpwijzer Ouder-Amstel	5	
	Ouderenadviseur Coherente	5	
	Wijkagenten	6	
	Veilig Thuis Meldpunt Amstelland	6	
	Rechtswinkel	6	
	Maatschappelijk werk Participe	6	
	Informatiecentrum GGZ InGeest	6	
	Mantelzorgondersteuning	7	
	Casemanager dementie	7	
	Dementie-portaal Amstelland	7	
	Alzheimercafé's	7	
	Senior-en-Nieuws	8	
	Preventief Huisbezoek	8	
	Wonen en vervoer	Senioren- en sociale huurwoning	9
Woonurgentie		9	
Groepswonen 55+		9	
Verpleeg- en verzorgingshuizen		9	
Van Groot naar Beter		10	
Onder de pannen		10	
Aanpassingen in en rond huis		11	
Stichting Belklus voor klusjes		11	
OV Chipkaart		11	
WMO-vervoer: lokaal/regionaal vervoer		12	
Valys: Bovenregionaal Vervoer		12	
't Vervoertje: vervoer Ouderkerk		12	
Vervoersvoorzieningen WMO		12	
Sociale contacten en meer		Rode Kruis contactcirkel	13
		Zonnebloem Duivendrecht en Ouderkerk	13
	Maatjes en Buurthulp	13	
Dienstverlening	Buurdorp Ouderkerk	13	
	Maaltijden en boodschappen	14	

	Digitale hulp voor senioren	14
	Beweegwijzer en valpreventiewijzer	15
	Testamenten en uitvaartzorg	15
Zorg en hulpmiddelen	Hulp bij het huishouden	16
	Persoonlijke verzorging en verpleging	16
	Persoonsalarm	16
	Groepswoningen met zorg	17
	Dagbehandeling in het verpleeghuis	17
	Ons Tweede Thuis – Schoolweg	17
	Hospice	17
	Tijdelijk rolstoel of krukken nodig (Medisch) pedicure	18
Financiën	Kwijtschelding	19
	Bijzondere bijstand	19
	Collectieve ziektekostenverzekering	19
	Schuldhulpverlening	19
	Declaratiefonds	19
	Huurtoeslag en zorgtoeslag	19
	Humanitas Thuisadministratie	20
	Financieel Café	20
	Belasting	20
Vaste activiteiten voor senioren	Algemene informatie	21
	Cursussen	22
	Vrijwilligerswerk en werkgroepen	22
	Bewegen	23
	Sport en spel	26
	Ontmoetingen	29
Handige webpagina's		31
Belangrijke telefoonnummers		32

Advies en informatie

Zorgadviespunt Ouder-Amstel

U kunt bij het Zorgadviespunt informatie en advies inwinnen over wonen, welzijn en zorg. Ook kunt u zich aanmelden voor o.a. hulp bij het huishouden, aanpassingen in huis, dagbesteding en aangepast vervoer. U kunt de medewerkers telefonisch en per mail bereiken of op het inloopspreekuur ontmoeten.

- E-mail: zorgadviespunt@ouder-amstel.nl.
- Telefonisch spreekuur: maandag t/m vrijdag 09.00 – 10.30 uur: 020-4962121
- Inloopspreekuur Dorpshuis Duivendrecht: donderdag 11:00-12:00 uur

Digitale Hulpwijzer Ouder-Amstel

De website Hulpwijzer Ouder-Amstel is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Ouder-Amstel in samenwerking met diverse instellingen en organisaties. Op de Hulpwijzer Ouder-Amstel kunt u terecht voor vragen in het dagelijks leven over wonen, zorg, geld, werk, vervoer, meedoen/meehelpen en jeugd en gezin.

Hulpwijzer Ouder-Amstel helpt u bij het zoeken naar passende oplossingen voor uw eigen situatie: www.hulpwijzerouderamstel.nl

Ouderenadviseur Coherente

De ouderenadviseur geeft informatie, advies, ondersteuning en begeleiding aan zelfstandig wonende mensen van 55 jaar en ouder op het gebied van wonen, welzijn en zorg. De ouderenadviseur is op de hoogte van de lokale voorzieningen, regelingen en organisaties en kan indien gewenst samen met u kijken naar wat nodig is zodat het (weer) goed met u gaat.

Info en afspraak: 06-428 00 962 of e-mail: info@coherente.nl

Wijkagenten

Wijkagenten in Ouder-Amstel werken aan veiligheid en leefbaarheid. U kunt hen inschakelen bij bijvoorbeeld oplichting aan de deur, inbraakpreventie, overlast en burenruzie.

Contact Politie Amsterdam – Amstelland: 0900 – 8844

Bel in geval van spoed of heterdaad altijd 112.

Veilig Thuis Meldpunt Amstelland

Als er wellicht sprake is van ouderenmishandeling of ontspoorde zorg kunt u zich wenden tot Meldpunt Veilig Thuis Amstelland. Voor advies of hulp voor een ander en/of uzelf? Bel dan gratis Veilig Thuis 0800-2000 (24 uur per dag, 7 dagen per week). De melding kan door het slachtoffer zelf, door de dader of door hulpverleners, familie of buren gedaan worden.

Rechtswinkel

Voor een eerste gratis juridisch advies kunt u terecht bij de rechtswinkel van Stichting Coherente. De rechtswinkel wordt verzorgd door juristen die zich vrijwillig inzetten.

Wilt u contact met de rechtswinkel om een afspraak te maken? Neem contact op met Coherente (020-4963673 of info@coherente.nl).

Maatschappelijk werk Participe

Participe biedt hulp aan inwoners van Ouder-Amstel op het gebied van bijvoorbeeld: financiën, huisvesting, arbeid, echtscheiding, relatie tot partner, ouderdom en eenzaamheid.

Informatie: 020-5430430 of info.amstelland@participe.nu.

Informatiecentrum GGZ InGeest

GGZ InGeest informeert cliënten en familieleden over problemen op het gebied van geestelijke gezondheidszorg, zoals bijvoorbeeld depressie, dementie of medicijngebruik. Informatie: 088-788 5015

Mantelzorgondersteuning

Als mantelzorger biedt u zorg en hulp aan naasten met een chronische ziekte of beperking. Meestal is het zorgen voor een naaste geen vrijwillige keuze, maar iets wat u overkomt. De hulp die u biedt als mantelzorger overstijgt de 'normale' hulp voor elkaar binnen een huishouden.

Mantelzorg neemt vaak geleidelijk toe en daarmee ook de kans op overbelasting en ontwrichting van de eigen leefsituatie. Er zijn verschillende mogelijkheden voor ondersteuning, zoals advies en de inzet van vrijwilligers. Ook zijn er regelmatig cursussen en gespreksgroepen.

Mantelzorg & Meer (Ouderkerk), 020-5127250,

info@mantelzorgenmeer.nl, www.mantelzorgenmeer.nl

Markant (Duivendrecht), 020-8868800, info@markant.org,

www.markant.org, inloopspreekuur elke donderdag 10.00-12.00 uur in het Dorpshuis, Duivendrecht.

Casemanager dementie

Als de diagnose dementie is gesteld door de huisarts of specialist kan deze de casemanager dementie inschakelen. De casemanager geeft advies en ondersteuning aan iemand met dementie en zijn naasten in de thuissituatie. Voor deze zorg is een indicatie nodig en betaalt u een eigen bijdrage. Informatie kunt u inwinnen bij uw huisarts.

Dementie-portaal Amstelland

Op www.dementie-amstelland.nl vindt u informatie over mogelijkheden voor zorg en hulp in Aalsmeer, Amstelveen, Ouder-Amstel en Uithoorn. Informatie gaat onder andere over lichamelijke en geestelijke gezondheid, blijven meedoen en kwaliteit van leven.

Alzheimer Café's

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen die te maken hebben met dementie. Er is voorlichting en ondersteuning voor mensen met dementie en hun vrienden en familie. Er is ruimte voor ontmoeting en het

uitwisselen van ervaringen.

De volgende cafés zijn open vanaf 19:00 uur. De toegang is gratis. Het programma begint om 19:30 uur en is afgelopen om 21:30 uur.

Informatie: 033-303 25 02.

- Amsterdam-Oost: Grand Café Frankendael, Middenweg 116.
Elke 2e dinsdag van de maand. Niet in juli & december
- Amstelveen: Zorgcentrum Nieuw Vredeveld, Rembrandtweg 428.
Elke 4e donderdag van de maand. Niet in juli & augustus.

Senior-en-Nieuws

Senior-en-Nieuws bevat nieuws over de activiteiten van onder andere de samenwerkende organisaties:

- Zonnebloem afdelingen Duivendrecht en Ouderkerk
- Mantelzorg & Meer
- Markant
- Rode Kruis
- Stichting Coherente

Senior-en-Nieuws verschijnt om de drie maanden en wordt aan huis bezorgd en/of via e-mail verstuurd. Aan te vragen bij Coherente, 020-4963673 of via e-mail: seniorennieuws@coherente.nl.

Preventief huisbezoek

Vrijwilligers van Coherente doen in opdracht van de gemeente Ouder-Amstel een huisbezoek bij senioren van 80 jaar en ouder. De gemeente Ouder-Amstel stuurt jaarlijks een uitnodiging. Tijdens het huisbezoek wordt uitleg gegeven over voorzieningen voor ouderen. U kunt aangeven hoe het is gesteld met uw gezondheid, huisvesting en wat u vindt van uw buurt en de voorzieningen in het dorp. Coherente gebruikt de informatie om u persoonlijk te adviseren en om een trendrapport te schrijven voor de gemeente. Info Coherente: 020-4963673 of info@coherente.nl.

Wonen en vervoer

Senioren- en sociale huurwoning

De inschrijving en toewijzing voor zowel een seniorenwoning als sociale huurwoning gaat via Woningnet Stadsregio Amsterdam.

Seniorenwoningen zijn in Ouderkerk (De Drieburg, De Gijsbrecht, het Gezellenplein en Theresiastaete) en in Duivendrecht (Lunaweg).

Nadat u bent ingeschreven bij Woningnet kunt u reageren op het woningaanbod. Eén van de voorwaarden is dat uw inkomen niet hoger is dan de grens van ca. €44.000 (alleenstaanden) of €48.000 (partners).

Vanaf 2023 geldt niet alleen de inschrijfduur, maar ook een combinatie van urgentie en voorrangregels. Neem voor meer informatie contact op met Woningnet of met de Ouderenadviseur van Coherente.

Inschrijfkosten Woningnet: eenmalig € 50,-, jaarlijkse verlenging € 8,- .

Informatie: Woningnet 0900 – 2023072 en www.woningnet.nl

Woonurgentie

Woningzoekenden in de gemeente Ouder-Amstel komen in geval van een ernstig huisvestingsprobleem mogelijk in aanmerking voor (woon) urgentie. Informatie en aanvraag via telefonisch spreekuur bij het Zorgadviespunt (ma-vr 9.00-10.30 uur via 020-4962121 of per mail: zorgadviespunt@ouder-amstel.nl).

Groepswonen 55+

De Bolster, aan het Kastanjepad in Duivendrecht, is een groepswonen-project. Informatie: Woonzorg Nederland, 088-921 01 72 of de website www.woonzorg.nl

Verpleeg- en verzorgingshuizen

Wonen in een verpleeg- of verzorgingshuis kan meestal alleen op indicatie. Er zijn hiervoor vaak wachtlijsten. Neem contact op met uw behandelend arts om uw vraag te bespreken.

Particuliere aanbieders hebben soms kortere wachttijden, maar vragen een hogere bijdrage.

Zie voor meer informatie over zorgwoningen hoofdstuk 'Zorg'.

Van Groot naar Beter

Als u vanuit uw grote sociale huurwoning wilt verhuizen naar een kleinere, misschien ook comfortabelere woning kunt u gebruik maken van de regeling van Groot naar Beter. De nettohuur van de nieuwe woning wordt zo nodig aangepast en is niet hoger dan uw huidige nettohuur. Deze huuraanpassing geldt niet voor verhuizing naar een nieuwbouwwoning. Deze regeling geldt alleen als u binnen de gemeente Ouder-Amstel verhuist. Voorwaarden:

- U laat een Eigen Haard-woning in Ouder-Amstel achter van 4 of meer kamers en van minimaal 70 m².
- U krijgt met voorrang een woningaanbod in de gemeente.
- U krijgt een aanbod van een woning van maximaal 60 m², of een seniorenwoning.

Inkomen boven de inkomensgrens: Wanneer uw inkomen boven de grens van € 48.625,- valt, bemiddelt Eigen Haard alleen naar een vrije sector woning. Meer informatie: Eigen Haard, 020-6801801, www.eigenhaard.nl/vangrootnaarbeter.

Onder de pannen: van woningnood naar huisgenoot

Onder de Pannen is een landelijk initiatief dat langdurige dakloosheid, met alle problemen van dien, voorkomt. Door mensen tijdelijke huisvesting te bieden (1 jaar) bij een stads/dorpsgenoot, krijgen zij de kans om in rust en met ondersteuning op zoek te gaan naar een eigen plek. Een uniek project, want er is mogelijk gemaakt dat iedereen die een kamer overheeft zich aan kan melden als verhuurder zonder gekort te worden. Ook mensen met een uitkering, toeslagen en (sociale) huurwoning. Zo verandert een lege kamer in een kans voor een ander en

een financieel extraatje voor degene die verhuurt.
Meer informatie: Regenbooggroep, 020-5317600.

Aanpassingen in en rond huis

Als u een lichamelijke beperking heeft en de woning onvoldoende is aangepast, komt u mogelijk in aanmerking voor woningaanpassing. Informatie en aanmelding: Zorgadviespunt (ma-vr 9.00-10.30 uur via 020-4962121 of per mail: zorgadviespunt@ouder-amstel.nl).

Stichting Belklus voor klusjes

Voor senioren en mindervalide inwoners die moeite hebben met het doen van een klusje, bijvoorbeeld verwarming bijvullen, stopcontact vastzetten, televisie instellen of tuinieren. De hulp is meestal gratis, gebruikte materialen zijn wel voor uw rekening. Info en aanvraag: Stichting Belklus, 020-6471089 werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur of kijk op www.belklus.nl.

OV Chipkaart

Voor het reizen met bus, tram, metro gebruikt u de OV chipkaart. 65-plussers hebben de persoonlijke OV-chipkaart nodig om met korting te kunnen reizen. Deze vraagt u aan bij OV-Chipkaart, Connexxion, GVB of NS. Met uw verkregen OV-chipkaart kunt u zelf het kaartsaldo opladen. U kunt aanvullend een aanvraag doen om steeds automatisch uw kaartsaldo op te laden.

Informatie en aanvraag OV Chipkaart:

- | | | |
|----------------|----------------|--|
| - OV Chipkaart | 0900 – 0980 | www.ov-chipkaart.nl |
| - Connexxion | 0900 – 2666399 | www.connexxion.nl |
| - GVB | 0900 – 8011 | www.gvb.nl |
| - NS | 030 – 751 5155 | www.ns.nl |

Vanaf 2023 kunt u ook in- en uitchecken met uw betaalpas (pinpas).

WMO-vervoer: lokaal en regionaal (voorheen: Regiotaxi)

WMO-vervoer biedt vervoer van deur tot deur. Met WMO-vervoer kunt u circa 25 kilometer vanaf uw woonadres reizen. U kunt er gebruik van maken als u vanwege uw gezondheid niet met het openbaar vervoer kunt reizen. Uw leeftijd speelt hierbij geen rol. Informatie en aanvraag: Zorgadviespunt (ma-vr 9.00-10.30 uur via 020-4962121 of per mail: zorgadviespunt@ouder-amstel.nl).

Valys: bovenregionaal taxivervoer

Voor vervoer van deur tot deur in heel Nederland buiten de regio. Het is nodig dat u over de gemeentelijke WMO-taxikaart beschikt (zie bij WMO-vervoer). U reist hiermee maximaal 700 km per jaar. Informatie en aanvragen Valys: 0900-9630 (lokaal tarief).

't Vervoertje: vervoer in en om Ouderkerk aan de Amstel

Buurdorp Ouderkerk organiseert met 't Vervoertje lokaal vervoer door vrijwilligers. 't Vervoertje rijdt binnen Ouderkerk en naar de omliggende zorglocaties (zoals AMC). U betaalt met een strippenkaart van 10 ritten. Meer informatie en aanmelden: 06-25 53 27 08, www.vervoertjeouderkerk.nl, vervoertjeouderkerk@gmail.com.

Vervoersvoorzieningen WMO

Over de voorzieningen rolstoel, scootmobiel, driewiel fiets, gehandicaptenparkeerkaart en overige vervoersvoorzieningen kan het Zorgadviespunt Ouder-Amstel u informeren.

Zorgadviespunt (ma-vr 9.00-10.30 uur via 020-4962121 of per mail: zorgadviespunt@ouder-amstel.nl).

Sociale contacten en meer

Rode Kruis Contactcirkel

Met de Rode Kruis contactcirkel blijft u niet onopgemerkt. Een dagelijks telefoontje kan een wereld van verschil maken bij hen die niet regelmatig iemand zien of spreken. Bent u ook geïnteresseerd in deelname?

Info en aanmelding: Els Oud, 020-4964435

Zonnebloem in Duivendrecht en Ouderkerk

Vrijwilligers van de Zonnebloem bezoeken ouderen (en niet-ouderen) met een lichamelijke beperking. Er worden diverse ontspanningsactiviteiten georganiseerd.

Duivendrecht: Lidy Cornelissen 020-6909295

Ouderkerk: Ellen de Wit 020-4964120

Maatjes en Buurthulp

Vrijwilligers worden gekoppeld aan een inwoner van Ouder-Amstel die (een periode) wat meer aandacht kan gebruiken. Samen kletsen of wandelen, doen zij spelletjes of gaan eropuit naar museum of markt.

Bij incidentele, praktische hulp spreken we van Buurthulp.

Info en aanvraag: Coherente, 020-4963673 of 020-6993164 of info@coherente.nl.

Buurdorp Ouderkerk

'Ontmoeting en contact' dat is het motto van Buurdorp Ouderkerk. Via activiteiten zoals de eetclub, museumbezoek, wandelclub of de maandelijkse borrel kunnen Ouderkerkers die daar behoefte aan hebben met elkaar in contact komen. Voor info, aanmelden en ideeën mail naar: buurdorpowderkerk@gmail.com.

Bekijk de agenda op de website: www.buurdorpowderkerk.nl.

Dienstverlening

Maaltijden en boodschappen

- Samen eten: eetgroepen van Coherente, zie 'Activiteiten – ontmoeting'.
- Bezorging warme maaltijden: diverse organisaties bieden de mogelijkheid om warme maaltijden aan huis te laten bezorgen. Hieronder vallen zowel lokale als landelijke partijen. Informeer eens in uw dorp of neem contact op met de Ouderenadviseur van Coherente.
- Boodschappen: Via internet kunt u uw boodschappen gemakkelijk thuis laten bezorgen. (Bijna) alle supermarktketens bieden deze service. Heeft u hier vragen over? Neem contact op met de betreffende winkel of met de Ouderenadviseur van Coherente.

Digitale Hulp voor senioren

De invloed van het internet op ons dagelijks leven is groot. Denk aan communicatie met elkaar via internet, het online boodschappen doen/winkelen, whatsapp etc. Digitale Hulp van Coherente kan u hierbij helpen, op onze locaties of waar nodig tijdens een huisbezoek. Neem om een afspraak te maken contact op met Coherente: 020-4963673 of info@coherente.nl. De afspraak duurt 30 minuten en kost € 2,-. U bent welkom met uw smartphone, tablet of laptop. U wordt geholpen door een vrijwilliger.

Bibliotheek OBA kan u tijdens inloopsprekuren ook helpen met digitale vragen. Voor informatie: www.oba.nl/OBA-helpt of 020-523 0 900.

Beweegwijzer 55+ en Valpreventiewijzer

De beweegwijzer biedt u een overzicht van sport en bewegen in Ouder-Amstel en is af te halen bij Coherente. De Valpreventiewijzer bevat vele preventieve tips en adviezen voor binnen en buitenshuis.

Testamenten en uitvaartzorg

Heeft u al eens nagedacht over wat er moet gebeuren als u dat zelf niet meer kunt regelen of als u er niet meer bent? Veel mensen vinden het prettig om hun wensen vast te laten leggen. Dit geeft ook duidelijkheid voor familie/vrienden of nabestaanden.

In een levenstestament, dat u bij een notaris laat maken, geeft u aan wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken regelt als u dit zelf niet meer kunt. Een levenstestament geldt alleen *tijdens* uw leven.

Uw wensen over uw uitvaart en nalatenschap kunt u laten opnemen in een testament. Ook dit laat u maken bij een notaris.

Zaken rondom uw uitvaart kunt u al voor uw overlijden bespreken met een uitvaartverzorger. U kunt ook gebruik maken van een invulboekje waarin u uw wensen aangeeft, maar u nog niet bindt aan een specifieke uitvaartverzorger. Spreek met uw familieleden of vrienden af waar u deze informatie bewaart.

Wilt u meer informatie? Neem contact op met een uitvaartverzorger of notaris van uw keuze, of met de Ouderenadviseur van Coherente.

Zorg

Hulp bij het huishouden

Het kan zo zijn dat u (een deel van) uw huishouden niet meer zelf kunt doen. Dit kunt u met een medewerker van het Zorgadviespunt van de gemeente Ouder-Amstel bespreken. Hij of zij beoordeelt of u in aanmerking komt voor hulp bij het huishouden als aanvulling op hetgeen u zelf kunt doen of regelen. Let op: De eigen bijdrage wordt naar verwachting in 2026 weer inkomensafhankelijk.

Zorgadviespunt (ma-vr 9.00-10.30 uur via 020-4962121 of per mail: zorgadviespunt@ouder-amstel.nl).

Persoonlijke verzorging en verpleging

De indicatie voor verzorging of verpleging thuis (niet voor hulp bij het huishouden) wordt door de thuiszorgorganisatie gesteld.

In Ouder-Amstel leveren Amstelring en Zonnehuisgroep verzorging en verpleging aan huis. U kunt zich aanmelden via de volgende telefoonnummers:

- Amstelring 0900-1866 of bij de volgende wijkteams:
 - wijkteam Ouderkerk: 06-55336926
 - wijkteam Duivendrecht: 06-22261729
- Zonnehuisgroep: 0900-0401441

Persoonsalarm

Wilt u alarm kunnen slaan als u valt, duizelig wordt of een hartaanval krijgt? Hiervoor zijn speciale noodknoppen beschikbaar, die u in contact met een alarmcentrale stellen. U betaalt een maandbedrag en aansluitkosten. Voor eventuele tegemoetkoming door uw zorgverzekering heeft u een indicatie nodig, dit kunt u bespreken met uw behandelend arts. Neem voor meer informatie contact op met ATA Persoonsalarmering via 020-5923131.

Digitale hulpmiddelen zoals smartphone of smartwatch bieden tegenwoordig ook veel opties. Bespreek of dit voor u werkt met uw familie/vrienden of de Ouderenadviseur van Coherente.

Groepswoningen met zorg

Zonnehuis Theresia in Ouderkerk heeft zes ruime groepswoningen voor mensen met dementie. Acht bewoners met eigen kamer delen er een gezamenlijke huiskamer, keuken en een balkon.

Informatie bij Zonnehuis, 0900 0401441.

Het Centrum CIZ stelt de indicatie, 088-7891000.

Het Zorgadviespunt Ouder-Amstel kan u informeren en adviseren
020- 4962121

Dagbehandeling in het verpleeghuis

Dagbehandeling in het verpleeghuis is voor mensen met dementie en/of lichamelijke beperkingen en van wie de naasten de zorg moeilijk aankunnen. Er is een indicatie nodig. Vervoer is inbegrepen.

Dagbehandeling wordt in een aantal verpleeghuizen in de regio georganiseerd. Info: Zorgadviespunt (ma-vr 9.00-10.30 via 020-4962121 of per mail: zorgadviespunt@ouder-amstel.nl).

Ons Tweede Thuis - Schoolweg

Woon- en dag centrum Schoolweg biedt mensen met een verstandelijke beperking activiteiten, begeleiding en woonruimte in Ouderkerk. Contact: 0297 35 38 72.

Hospice

Wie ongeneeslijk ziek is kan terecht in een hospice voor zorg en verblijf in huiselijke sfeer in de laatste levensfase. Een vergoeding voor een specifiek hospice is afhankelijk van uw zorgverzekering.

In Ouderkerk vindt u Hospice Zuider-Amstel. Contact: 020 - 2335630

Tijdelijk rolstoel of krukken nodig

Heeft u tijdelijk een rolstoel of krukken nodig? Deze en andere hulpmiddelen leent u bij: Medipoint Thuiszorgwinkel Amstelring, Laan v/d Helende Meesters 431, Amstelveen, 088 - 10 20 100.

De Thuiszorgwinkel heeft een breng- en haalservice.

Bij Coherente kunt u kosteloos voor bijv. een uitstapje voor een periode van maximaal 1 week een rolstoel lenen. Informatie en reservering: Coherente, 020-4963673.

Voor vervoersvoorzieningen zoals scootmobiel, zie hoofdstuk 'wonen en vervoer'.

(Medisch) Pedicure

- Ouderkerk: Medisch Pedicure Ouder-Amstel
Hélène Wesselingh-de Kuiper Afspraak: 06-15261179.
- Duivendrecht: Paramedisch Centrum, Dorsplein 40, Duivendrecht.
Informatie: 020-7704182

Financiën

Kwijtschelding

Indien uw besteedbaar inkomen onder de door de overheid bepaalde norm ligt, krijgt u mogelijk kwijtschelding van gemeentelijke belastingen.
Info: 020-5404886

Bijzondere bijstand bij een laag inkomen

Voor noodzakelijke bijzondere kosten die naar het oordeel van de gemeente niet door u kunnen worden gedragen. Info en aanvraag gemeente 020-4962121

Collectieve ziektekostenverzekering voor minima

Voor inwoners met een laag inkomen (maximaal 120% van minimuminkomen) te regelen bij de gemeente. Info en aanvraag gemeente 020-4962121.

Schuldhelpverlening

Als u in aanmerking wilt komen voor schuldhelpverlening neemt u contact op met Klantenservice gemeente: 020-4962121.

Declaratiefonds (voor minima)

Minima (tot 130 % sociaal minimum) kunnen een aanvraag doen voor een tegemoetkoming in de kosten om deel te nemen aan culturele, recreatieve of sportieve activiteiten. Gemeente Ouder-Amstel 020-4962121

Huurtoeslag en zorgtoeslag

Heeft u weinig inkomen? Mogelijk kunt u huur- of zorgtoeslag ontvangen. Huur- en zorgtoeslag aanvragen kan via de Belastingtelefoon 0800-0543 en op www.toeslagen.nl

Humanitas Thuisadministratie

Wanneer u gedurende langere tijd hulp nodig heeft om uw administratie en/of financiën op orde te brengen en te houden, dan kunt u zich aanmelden bij Humanitas Amstelland voor thuisadministratie. Deze hulp is gratis. Aanmelden: ta.amstelland@humanitas.nl of 06-10638246.

Financieel Café

Op donderdagmiddag van 14:00-16:00 uur kunt u gratis voor incidentele financiële en administratieve vragen terecht bij het Financieel Café in het Dorpshuis in Duivendrecht. Een afspraak maken is niet nodig. U bent ook welkom bij de Financiële Cafés in Amstelveen. Data/tijden zijn te vinden op www.humanitas.nl/amstelland/FC.

Voor informatie kunt u bellen met Henk W. Jurriansen, coördinator Financiële Cafés Amstelland van Humanitas op 06-40020845.

Belasting

Heeft u hulp nodig bij het doen van de aangifte inkomstenbelasting? Neem contact op met de Ouderenadviseur van Coherente om de mogelijkheden te bespreken (info@coherente.nl of 020-4963673).

Vaste activiteiten voor senioren

Coherente organiseert diverse cursussen en andere activiteiten voor senioren. In dit deel van de Senior-en-Wijzer vindt u een kort overzicht van die cursussen en activiteiten en de bijbehorende (contact)informatie.

Tenzij anders vermeld, kunt u voor informatie en aanmelden altijd terecht bij Coherente via 020-4963673 en info@coherente.nl.

De meeste cursussen en activiteiten kennen in juli en augustus een zomerstop. Door omstandigheden kan het dat een cursus of activiteit eenmalig, tijdelijk of voor een langere periode niet doorgaat. Wij proberen deelnemers daar altijd tijdig en persoonlijk over te informeren. Houdt hiervoor ook onze website en facebookpagina (zie onder) in de gaten.

De genoemde prijzen voor cursussen en activiteiten kunnen gewijzigd worden. Heeft u hier vragen over, neem dan contact op.

Naast de hier genoemde activiteiten zijn er regelmatig eenmalige activiteiten en uitjes. Hierover informeren wij u via het Senior-en-Nieuws en onze website en facebookpagina. Over het Senior-en-Nieuws leest u meer in het hoofdstuk "Advies en informatie".

De website van Coherente vindt u op: www.coherente.nl.

In de horizontale balk ziet u het kopje 'senioren'.

De facebookpagina van Coherente vindt u op www.facebook.com/StichtingCoherente.

Cursussen

Stichting Coherente verzorgt diverse cursussen en workshops in Duivendrecht, Ouderkerk aan de Amstel en De Waver, gericht op bewegen, creativiteit, ontplooiing en zelfredzaamheid.

U kunt daarbij denken aan Meer bewegen voor ouderen, Tai Chi, (stoel)yoga, meditatie, naailes, fotograferen, werelddans en tekenen/schilderen.

In juli en december worden de cursussen bekendgemaakt op www.coherente.nl. Gedurende het jaar starten ook diverse korte cursussen. Inschrijfformulieren voor cursussen zijn af te halen in het Dienstencentrum en het Dorpshuis. Tussentijds starten is meestal mogelijk. Meer informatie: 020-4963673 of info@coherente.nl.

Vrijwilligerswerk en werkgroepen

Kunt u een luisterend oor bieden aan iemand die (tijdelijk) wat meer aandacht nodig heeft? Wilt u er gezellig op uit met een dorpsgenoot, die wat gezelschap kan gebruiken? Lijkt het u leuk eens per week te bellen met iemand uit onze gemeente? Meld u dan aan als 'maatje'.

U wordt dan als vrijwilliger gekoppeld aan iemand die een maatje zoekt. U wordt daarbij begeleid door de vrijwilligerscoördinator van Coherente. Zoekt u zelf een maatje? Lees dan de informatie in het hoofdstuk "Sociale contacten en meer".

Coherente is ook altijd op zoek naar vrijwillige taalcoaches: inwoners van Ouder-Amstel die een nieuwkomer wegwijs willen maken in de gemeente. De koppels oefenen informeel de taal door te praten over alledaagse zaken.

Daarnaast is er nog véél meer vrijwilligerswerk. Zoekt u een leuke vrijwilligersklus?

Kijk in de vacaturebank op vrijwilligers.coherente.nl of neem contact op met Elvera Tetenburg (e.tetenburg@coherente.nl of 020-6993164).

U kunt zich ook aansluiten bij een werkgroep in onze gemeente. Op www.coherente.nl vindt u onder 'wijk & samenleving' meer informatie over onder andere de Werkgroep Openbare Ruimte, de Vogelwerkgroep en de Fotowerkgroep. U kunt ook contact opnemen met Wietske Dikkers (w.dikkers@coherente.nl of 020-6993164).

Bewegen

Sportief en laagdrempelig

Door met aandacht te bewegen bevordert u uw algemene gezondheid. Positieve effecten van bewegen zijn dat u zich energiever en gelukkiger zult voelen, beter zal slapen, minder kans heeft op (chronische) aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en COPD. En, samen bewegen verbindt waardoor u uw sociale contacten onder- of behoudt. Coherente organiseert een aantal wekelijks terugkerende beweegactiviteiten in beide dorpskernen.

Beweegtuinen

Tijdens de beweegtuin is er aandacht voor coördinatie, uithoudingsvermogen, kracht en balans, cognitieve fitness (hersenkraak) en samenspel zoals badminton of loopvoetbal. Trek sportieve kleding en schoeisel aan zodat u gemakkelijk mee beweegt. De activiteit is voor iedereen toegankelijk. De oefeningen worden aangepast aan uw niveau. Onder begeleiding buiten bewegen is genieten.

Waar/wanneer:

- maandag 10.00-11.00 uur, Ouderkerk, bij het Axel Koenders Fitpark aan de Rembrandt van Rijnweg
- maandag 13.00-14.00 uur, Ouderkerk, binnenplaats Gijsbrecht
- woensdag 11.15-12.15 uur, Duivendrecht, bij de flat Mercurius

Kosten: €1,25 per keer

Wandelen

Er worden korte of lange wandelingen gemaakt, afhankelijk van het wandeltempo van deelnemers. De wandelroute zal bij voorkeur in de natuur zijn, maar wordt echter altijd in samenspraak met deelnemers uitgestippeld. Zorg voor goede wandelsokken en -schoenen en een fles water.

Waar/wanneer:

- dinsdag 11.15 uur vanaf Dorpsplein in Duivendrecht
- donderdag 11.15 uur vanaf Dienstencentrum in Ouderkerk

Kosten: geen

Rollatorwandelen

Bewegen is gezond en houdt je langer fit, zowel lichamelijk als geestelijk. Wandelen in de omgeving is een prettige en voordelige manier om in beweging te zijn. Ook met een rollator. Dus trek de stoute (wandel)schoenen aan en loop mee met de (rollator)wandelclub van Coherente! Door wekelijks samen te wandelen lukt het misschien wel om steeds een stukje verder te lopen, waardoor uw conditie en uw spierkracht verbetert. We wandelen in de omgeving van het Dorpshuis (Duivendrecht) of Dienstencentrum (Ouderkerk). Na afloop drinken we samen een kopje koffie of thee. De duur en afstand die we lopen is afhankelijk van de deelnemers. Heeft u geen rollator? Ook dan bent u van harte welkom. U kunt dan als begeleider/vrijwilliger mee wandelen. U kunt wandelen voor de gezondheid en de gezelligheid, maar ook kunt u de wekelijkse wandeling zien als een training voor de grote jaarlijkse en landelijke Rollatorloop in het Olympisch Stadion in Amsterdam.

Waar/wanneer:

- woensdag 10.30 uur vanaf Dorpshuis in Duivendrecht
- donderdag 10.30 uur vanaf Dienstencentrum in Ouderkerk

Kosten: alleen uw eigen consumptie(s)

Rolstoelwandelen

Bent u niet meer zo goed ter been, maar wilt u er wel graag op uit? Ga dan mee met de rolstoel-wandelgroep. De vrijwilligers van Coherente maken elke maand een nieuwe route door Ouderkerk om samen met u, als het lekker weer is, een frisse neus te halen. Na afloop wordt er een kopje koffie of thee gedronken. U heeft geen eigen rolstoel nodig.

Waar/wanneer: Ouderkerk, 3^e dinsdag van de maand, 14.30-16.30 uur

Kosten: geen

Rolstoelfietsen

Fietst u niet meer zelf maar vindt u het fijn om de wind door uw haren te voelen? Bent u door uw gezondheid aan huis gebonden en zou u er graag eens op uit gaan? Wij nodigen u uit om gebruik te maken van de rolstoelfietsen van Coherente! U gaat er samen met een getrainde vrijwilliger op uit in de omgeving. Vaak is er onderweg gelegenheid om gezellig op een terrasje iets te gebruiken. De tochten zijn veilig en bieden echt veel plezier, zowel aan de deelnemers als aan de vrijwilligers.

Waar/wanneer: Ouderkerk en Duivendrecht, op afspraak, afhankelijk van weersomstandigheden.

Kosten: alleen uw eigen consumptie(s)

Meer informatie/aanmelden:

- Duivendrecht: Henk Veen 06 23046161
- Ouderkerk: Raymond van der Roest 06 36568657 of An van 't Veer 020-4963184

Fietsclub Doortrappen

Mede door te fietsen blijven we langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Het programma Doortrappen heeft de ambitie om senioren zo lang mogelijk veilig én met plezier te laten fietsen. Coherente organiseert in samenwerking met Doortrappen regelmatig fietstochten in de (wijde) omgeving van de gemeente. Wilt u op de hoogte blijven? Neem dan

contact op met Coherente (020-4963673 of info@coherente.nl). U wordt dan geïnformeerd zodra nieuwe data en routes bekend zijn.

Scootmobielclub

Stichting Coherente organiseert bij voldoende animo toertochten voor scootmobiel-gebruikers in onze gemeente. Bent u geïnteresseerd in deelname? Neem dan contact op met Coherente (020-4963673 of info@coherente.nl). U wordt dan geïnformeerd zodra nieuwe data en routes bekend zijn.

Sport en spel

Darten

Bent u de nieuwe Michael van Gerwen? Of wilt u gewoon eens weten hoe het is om te darten? Dat kan! U kunt zich aansluiten bij de Dartclub, met een echte dartsfeer. Neem als het kan uw eigen pijlen mee. Zo niet, dan heeft de dartclub er wel een paar liggen.

Waar/wanneer: Dorpshuis, Duivendrecht, dinsdag 13.00-15.30 (heren), 14.30-15.30 (dames)

Kosten: €12,50 per half jaar

Meer informatie/aanmelden: Ad Heins (06-2901 2637 of ad.heins@planet.nl)

Jeu de boules

Mooi weer, goed gezelschap en een leuk spel, wat wilt u nog meer? Kom eens kijken bij een van de jeu de boules banen.

Duivendrecht: maandag, woensdag, zaterdag 13.30 uur, op het jeu de boules-veld bij CTO. Meer informatie/aanmelden bij Luuk Nagelkerken (06-26410947). Kosten: €20 per jaar.

Ouderkerk: dinsdag door Buurtdorp vanaf 13.00 uur, Rembrandt van Rijnweg Ouderkerk. Meer informatie/aanmelden:

buurtdorpouderkerk@gmail.com.

Koersbal

Koersbal is een van de meest populaire sporten onder Nederlandse senioren. Deze balsport lijkt een beetje op het bekende Franse Jeu-de-boules en wordt vooral binnen beoefend. Bij koersbal zijn de ballen groter dan bij jeu-de-boules. De 'bowls' hebben door de plattere vorm een afwijking naar links of naar rechts. Deze afwijking maakt het spel extra uitdagend. Het competitie-element garandeert een spannend en gezellig tijdverdrif.

Duivendrecht: Dorpshuis, donderdag 14:00-16:00 uur, contact: Wim Wognum (020-6909944).

Ouderkerk: Dienstencentrum, woensdag 09.45-11.30 uur, contact: Ada Hoogstraten (06-5429 5641).

Kosten: €12,50 euro per half jaar.

Biljarten

In het Dienstencentrum komen diverse groepen per week samen om een biljartje te leggen. Graag van te voren contact opnemen of er ruimte is om aan te sluiten.

Waar/wanneer: Dienstencentrum, Ouderkerk

Kosten: €12,50 per half jaar, biljartklok aanwezig (betalen met €0,50 muntstuk)

Klaverjassen

Wist u dat 'jas' de oude term is voor de kaart die wij nu 'boer' noemen? Speel gezellig mee!

Duivendrecht: Dorpshuis, donderdagmiddag, 13.30-16.00 uur, contact: Jan Bosch (06-10665029).

Ouderkerk: Dienstencentrum, informatie via Coherente (020-4963673).

Bridge

Bridge wordt gespeeld met – per tafel – 4 personen en 52 speelkaarten. Iedere speler krijgt 13 kaarten. De spelers vormen twee teams van twee. In bridge bestaat er niet zoiets als 'goede' of 'slechte' kaarten; het gaat om wat je doet met die kaarten. Mede daarom behoort bridge tot de denksporten en niet tot de kansspelen.

Waar/wanneer: Dienstencentrum, Ouderkerk, maandag 13.00-16.30 uur. **Kosten:** €12,50 per half jaar

Meer informatie/aanmelden: Anny Meijer (0619566248).

Spellen

Een potje rummikub, een rondje hartenjagen of gaat u voor mahjong? Er zijn allerlei gezelschapsspellen aanwezig.

Ouderkerk: Dienstencentrum, maandag van 10.30-12.00 uur

Kosten: €12,50 per half jaar.

Bingo

Elke maand kunt u uw geluk beproeven tijdens een gezellige middag bingo. Gaat u met de broodrooster naar huis? **Kosten:** € 7,50

Waar/wanneer:

- Duivendrecht: Dorpshuis, laatste vrijdag van de maand, 14.30-16.30 uur.
- Ouderkerk: Dienstencentrum, laatste woensdag van de maand, 14.30-16.30.

Ontmoetingen

Co's Kamer

Deze ontmoetingsgroep komt regelmatig bij elkaar om een kopje koffie of thee te drinken en de laatste nieuwtjes met elkaar uit te wisselen. Er wordt een kwartiertje stoel- of hersengym geboden en nadien is er tijd voor een gezelschapsspel, een creatieve bezigheid of andere activiteit. De ochtend wordt afgesloten met een vers bereide lunch.

U kunt een keer komen proefdraaien bij Co's Kamer. U kunt hiervoor een afspraak maken via onderstaande gegevens. We bespreken dan samen de mogelijkheden.

Waar/wanneer: Duivendrecht (Dorpshuis) en Ouderkerk (Coherente Dienstencentrum), dinsdag en donderdag, 10.00-13.15 uur.

Kosten: € 6,50 per keer

Meer informatie/aanmelden:

- Duivendrecht: 020 - 6993164 of 06-42648954 info@coherente.nl.
- Ouderkerk: 020 - 4963673 of 06-42648933 info@coherente.nl.

Samen Eten

Samen eten zorgt voor verbinding. Meld u aan voor één van onze eetgroepen.

Waar/wanneer:

- Duivendrecht: Dorpshuis, laatste vrijdag van de maand, vanaf 17.00 uur. Aanmelden via 06 4264 8954, uiterlijk de maandag voor de activiteit.
- Ouderkerk: Dienstencentrum, wekelijks op donderdag, vanaf 17.00 uur. Aan/afmelden 06 4264 8933 voor woensdag 12.00 uur.
- Waver: Buurthuis de Waver, derde donderdag van de maand, vanaf 17.00 uur. Aan/afmelden via 0297-582937 voor woensdag 12.00 uur.

Kosten: € 11,50 exclusief frisdranken en alcoholische dranken.

Co's Buurthuis - *iedere vrijdagochtend*

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!

Bij deze ochtend bent u van harte welkom zonder afspraak.

iedere vrijdag 10.00-12.00 uur.

Waar: Coherente Dienstencentrum, Ouderkerk

Tijd: vrijdag 10.00-12.00 uur.

Kosten: €3,50 inclusief koffie/thee

Creatieve groepen

Wilt u uw creatieve hobby graag met gelijkgestemden uitoefenen?

Coherente organiseert diverse inloopmomenten. Neem uw eigen materiaal mee en inspireer elkaar!

Duivendrecht:

- Haak- en Breicafé, Dorpshuis Duivendrecht, donderdag 13.15-14.30 uur, meer informatie: a.bouwman@coherente.nl, consumpties voor eigen rekening.
- Creatief Café, Dorpshuis Duivendrecht, startdatum nader te bepalen, meer informatie: a.bouwman@coherente.nl, kosten €12,50 per half jaar

Ouderkerk:

- Creatief Café, Dienstencentrum Ouderkerk, donderdag 14.00-16.00 uur, meer informatie: a.bouwman@coherente.nl, kosten €12,50 per half jaar

Handige webpagina's

Advies/informatie

www.hulpwijzerouderamstel.nl

www.participe.nu

www.ouder-amstel.nl

www.woningnetregioamsterdam.nl

www.rodekruis.nl

www.eigenhaard.nl

www.woonzorg.nl

www.woonbond.nl

www.9292.nl

www.valys.nl

www.coherente.nl

www.seniorweb.nl

www.senioren.nl

www.seniorennet.nl

www.anbo.nl

www.pcob.nl

www.zonnebloem.nl

www.amstelring.nl

www.coherente.nl

www.belklus.nl

www.amstelring.nl

www.kiesbeter.nl

www.hetcak.nl

www.zorgkaartnederland.nl

www.zhga.nl

www.markant.org

www.mantelzorgenmeer.nl

www.nibud.nl/berekenuwrecht

www.consuwijzer.nl

www.ouder-amstel.nl

www.toeslagen.nl

Wonen, vervoer
en mobiliteit

Activiteiten en info
voor senioren

Dienstverlening

Verzorging
& verpleging

Financiën

Belangrijke telefoonnummers

Alarm (alleen als elke seconde telt): 112
Politie: 0900 - 8844
Gemeente Ouder-Amstel: 020 - 4962121

Duivendrecht

Huisartsenpraktijk Duivendrecht: 020 - 6993257
Diemer Apotheek: 020 - 6998076
Huisartsenpost weekend/nacht: 088 - 0030600

Ouderkerk aan de Amstel

Huisartsenpraktijk Aemstelwijk: 020 - 4963600
Apotheek Benu: 020 - 4961245
Huisartsenpost weekend/nacht: 020 - 4562000