



Hulpwijzer Ouder-Amstel

Gepubliceerd op Hulpwijzer Ouder-Amstel 21-05-2019 10:49 (

<https://www.hulpwijzerouderamstel.nl>)

[Over welk thema zoekt u informatie?](#) > [Actief zijn en meedoen](#) > [Senioren](#) > Dagactiviteiten

Zoekt u activiteiten waar u andere ouderen kunt ontmoeten?

In het Dienstencentrum in Ouderkerk en in het Dorpshuis in Duivendrecht organiseert Coherente verschillende activiteiten voor senioren. Bijvoorbeeld Co's kamer. De vrijwilligers van Co's kamer organiseren samen met de gasten gevarieerde activiteiten. De gasten bepalen zelf de invulling van de ochtend. Ook bestaat de mogelijkheid om samen of met een vrijwilliger een ommetje te maken of boodschappen te doen. Tussen de middag wordt gezamenlijk de lunch klaargemaakt en gegeten. Neem voor meer informatie contact op met Coherente.

De Zonnebloem organiseert activiteiten voor mensen met een mobiliteitsbeperking (problemen met bewegen of vervoer).

Wilt u biljarten, bridgen, dansen, toneelspelen, schaken, zingen, volleyballen, zwemmen, in een orkest spelen, naar de soos of tennissen? Kijk voor adressen in de gemeentegids.

Coherente - Beweegwijzer 55+

Overzicht van sport- en beweegmogelijkheden in Ouder-Amstel, voor mensen vanaf 55 jaar en/of met een beperking of chronische aandoening.

Contactpersoon:

- combinatiefunctionaris Sharon Smallwood.
T: 020 699 31 64, maandag tot en met donderdag.

www.coherente.nl/beweegwijzer-55plus

Coherente - cursussen

www.coherente.nl/cursussen

Dorpshuis/sportzaal Duivendrecht

Contactpersoon is: Ilse van den Ancker

Dorpsplein 60
1115 CX Duivendrecht

[020 496 21 21](tel:0204962121)

Gemeente Ouder-Amstel - gemeentegids

[Gemeentegids Ouder-Amstel](#)

Sporthal/sociaal cultureel centrum Bindelwijk

Koningin Julianalaan 16
1191 CD Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 21 21](tel:0204962121)

Zonnebloem - afdeling Amstelland Amstel & Meer

Binnen de regio Amstelland Amstel & Meer zijn de volgende afdelingen actief:

- Aalsmeer
- Amstelveen
- Badhoevedorp / Lijnden
- Duivendrecht
- Hoofddorp
- Kudelstaart
- De Kwakel / Vrouwenakker
- Nieuw-Vennep / Abbenes
- Ouderkerk aan de Amstel
- Rijsenhout / Burgerveen
- Uithoorn / Amstelhoek
- Zwanenburg / Halfweg

Laan van Deshima 42
1181 VW Amstelveen

[Ilonka van Leer: 06 55 14 29 08](tel:0655142908) / [Janny Wubben: 06 20 61 47 50](tel:0620614750)

amstelland-zb-secr@hotmail.com

www.zonnebloem.nl/amstel-en-meer

Wilt u advies over ontmoetingsactiviteiten?

In het Dienstencentrum in Ouderkerk en in het Dorpshuis in Duivendrecht organiseert Coherente verschillende activiteiten voor senioren. Bijvoorbeeld Co's kamer. De vrijwilligers van Co's kamer organiseren samen met de gasten gevarieerde activiteiten. De gasten bepalen de invulling van de ochtend zoveel mogelijk zelf. Ook bestaat de mogelijkheid om samen of met een vrijwilliger een ommetje te maken of boodschappen te doen. Tussen de middag wordt gezamenlijk de lunch klaargemaakt en gegeten. Neem voor meer informatie

contact op met Coherente.

De Zonnebloem organiseert regelmatig gezellige activiteiten. Kijk op de website voor een vestiging bij u in de buurt.

Coherente

Bezoekadres

Diedrick van Haarlemstraat 3
1191 AX Ouderkerk aan de Amstel

Postadres

Postbus 63
1190 AB Ouderkerk aan de Amstel

[**020 496 36 73**](tel:0204963673)

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

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

Coherente - dienstencentrum

Diedrick van Haarlemstraat 3
1191 AX Ouderkerk aan de Amstel

[**020 496 36 73**](tel:0204963673)

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

Dorpshuis (Stichting Coherente)

Dorpsplein 60
1115 CX Duivendrecht

[**020 699 31 64**](tel:0206993164)

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

Rode Kruis - afdeling Ouder-Amstel

[**020 690 30 68**](tel:0206903068)

[**www.rodekruis.nl/oamsterdam-amstelland**](http://www.rodekruis.nl/oamsterdam-amstelland)

Zonnebloem - bij u in de buurt

De Zonnebloem is er voor volwassen mensen met een lichamelijke beperking.

[**www.zonnebloem.nl/afdelingen**](http://www.zonnebloem.nl/afdelingen)

Wilt u met andere mensen eten?

In de seniorenrestaurants van Coherente kunt u samen met andere mensen eten. Er zijn seniorenrestaurants in Ouderkerk aan de Amstel, Duivendrecht en in De Waver.

U kunt ook voor een klein bedrag mee-eten bij zorgcentrum Theresia in Ouderkerk aan de Amstel.

Bij Roads Tafelgasten kunt mee-eten bij een vrijwilliger thuis.

Of kijk of er een eetclub bij u in de buurt is waar u zich bij kunt aanmelden.

Coherente - seniorenrestaurants

Voor € 8,50 eet u mee.

Diedrick van Haarlemstraat 3
1191 AX Ouderkerk aan de Amstel

[**020 496 36 73**](tel:0204963673)

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

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

Zonnehuis Theresia

Verpleeghuiszorg

Theresiastraat 312
1191 JT Ouderkerk aan de Amstel

[**020 496 34 51**](tel:0204963451) / [**dagbesteding en wijkverpleging 0900 040 14 41**](tel:09000401441)

[**theresia@zhga.nl**](mailto:theresia@zhga.nl)

[**www.zhga.nl**](http://www.zhga.nl)

Roads Maatjesproject en Tafelgasten

Roads Maatjesproject en Tafelgasten koppelt vrijwilligers aan deelnemers die zich door een psychische reden eenzaam voelen.

Bij het Roads Maatjesproject vormen een vrijwilliger en een deelnemer een maatjeskoppel. Ze zien elkaar gemiddeld eens in de twee weken om dan bijvoorbeeld samen te wandelen, een praatje te maken of samen boodschappen te doen.

Bij Roads Tafelgasten neemt een deelnemer deel aan een maaltijd bij de vrijwilliger thuis.

Contactpersoon Roads Maatjesproject: Jorise de Boer, 06-57573151 (ma, wo, do)

Amsteldijk-Zuid 67
1184 VD Amstelveen

[**06 57 57 31 51**](tel:0657573151)

[**maatjesproject@roads.nl**](mailto:maatjesproject@roads.nl)

[**roadsmaatjesproject.nl**](http://roadsmaatjesproject.nl)

Eetclub.nl

Verbindt mensen

info@eetclub.nl

www.eetclub.nl/oproepen

Wilt u graag begeleiding bij activiteiten?

Alle inwoners van Ouder-Amstel kunnen gebruik maken van De Buurtverbinding. De Buurtverbinding is er voor mensen die hulp kunnen gebruiken bij kleine en tijdelijke klussen of die contact willen maken met andere mensen in de wijk. Vindt u het lastig om gebruik te maken van De Buurtverbinding? Vrijwilligers van werkgroep De Buurtverbinding kunnen u helpen. U kunt ook een afspraak maken.

Informeer bij MEE Amstel en Zaan naar de mogelijkheden van begeleiding bij activiteiten. Of geef u op bij de Zonnebloem voor begeleiding bij activiteiten.

MEE Amstel en Zaan

Ondersteuning bij leven met een beperking

Derkinderenstraat 10-18

1062 DB Amsterdam

[020 512 72 72](tel:0205127272)

Fax 020 512 72 73

informatie@meeaz.nl

www.meeaz.nl/

Zonnebloem - afdeling Amstelland Amstel & Meer

Binnen de regio Amstelland Amstel & Meer zijn de volgende afdelingen actief:

- Aalsmeer
- Amstelveen
- Badhoevedorp / Lijnden
- Duivendrecht
- Hoofddorp
- Kudelstaart
- De Kwakel / Vrouwenakker
- Nieuw-Vennep / Abbenes
- Ouderkerk aan de Amstel
- Rijsenhout / Burgerveen
- Uithoorn / Amstelhoek
- Zwanenburg / Halfweg

1181 VW Amstelveen

[Ilonka van Leer: 06 55 14 29 08](tel:0655142908) / [Janny Wubben: 06 20 61 47 50](tel:0620614750)

amstelland-zb-secr@hotmail.com

www.zonnebloem.nl/amstel-en-meer

De Buurtverbinding

www.debuurtverbinding.nl

Zoekt u speciale dagbesteding voor ouderen?

Heeft u een beperking en behoefte aan dagbesteding? Neem contact op met het Zorgadviespunt (ZAP) van de gemeente en vraag wat de mogelijkheden zijn.

Zorgadviespunt Ouder-Amstel (ZAP)

Telefonisch bereikbaar: 9.00 – 10.30 uur.

Inloopspreekuur:

- dinsdag van 11.00 – 12.00 uur
locatie: gemeentehuis, Ouderkerk aan de Amstel
- donderdag 11.00 – 12.00 uur
locatie: Dorpshuis, Duivendrecht

[020 496 21 21](tel:0204962121)

zorgadviespunt@ouder-amstel.nl

www.ouder-amstel.nl/zorgadviespunt

Hulpwijzer Ouder-Amstel is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Ouder-Amstel](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Hulpwijzer Ouder-Amstel](#)
