



# Goed ouder worden in Osdorp

**Activiteiten en voorzieningen in Osdorp**

# Inhoud

---

Beste buurtbewoner	3
Overzichtskaart, ontmoetingsplekken in Osdorp	4
 Activiteiten in Osdorp West per locatie	6
 Activiteiten in Osdorp Oost per locatie	16
 Hulp en zorg in Osdorp	26
Hulp en zorg algemeen	27
Mantelzorg en dementie	28
Hulp voor en door bewoners	29
Wonen	30
Senioren Netwerk Osdorp	31

# Beste buurtbewoner,

Zo lang mogelijk prettig wonen in uw eigen vertrouwde wijk, met buurtgenoten die elkaar helpen en waar u professionele hulp kunt vinden als dat nodig is. Dat is waar veel bewoners en organisaties in Osdorp zich dagelijks voor inzetten.

In dit informatieboekje hebben we een zo compleet mogelijk overzicht gemaakt van wat er allemaal te doen is voor senioren in Osdorp. Waar u andere buurtbewoners kunt ontmoeten. En waar u terecht kunt als u (professionele) hulp nodig heeft, of als u iets voor een ander wilt betekenen.

Wilt u aansluiten bij een van de genoemde activiteiten, fijn als u zich van te voren aanmeldt. U kunt contact opnemen met de activiteitenruimte of daar even binnen lopen. Wilt u meer algemene informatie over de wijk? Neem dan contact op met de opbouwwerkers uit uw wijk.



1069  
OSDORP  
WEST

**Assia Ameziane**  
assia@eigenwijks.nl  
06 - 28 50 04 22



1069  
OSDORP  
WEST

**Eva Malschaert**  
Eva.malschaert@eigenwijks.nl  
06 - 28 56 56 06



1068  
OSDORP  
OOST

**Wasilis Psathas**  
w.psathas@combiwel.nl  
06 - 23 57 74 58

# Overzichtskaart

ONTMOETINGSPLEKKEN IN OSDORP

1069



Herdenkingspark  
Westgaarde

3

4

Leo Polak

2

Buurthuis  
de Aker

C

5

Stadsboerderij Osdorp

6

De opgang

7

de Wachter

A

1

Waterlelie

8

Hart van  
Osdorp

9

de drie  
Wachters

10

Tuincentrum  
Osdorp



Assia Ameziane



Eva Malschaert

1068

Daadkracht

13

12 Moestuingroep Sonderbuur

14

11

Vrouw en Vaart

Fietsgarage Wildeman

15

Klarenburgflat

18

17

Station Wildeman

The beach

16

Remijndenflat

D

19

OBA

B

OSDORP OOST

Osдорperhof

23

21

20

EECO

Moestuingroep Osdorperhof

22

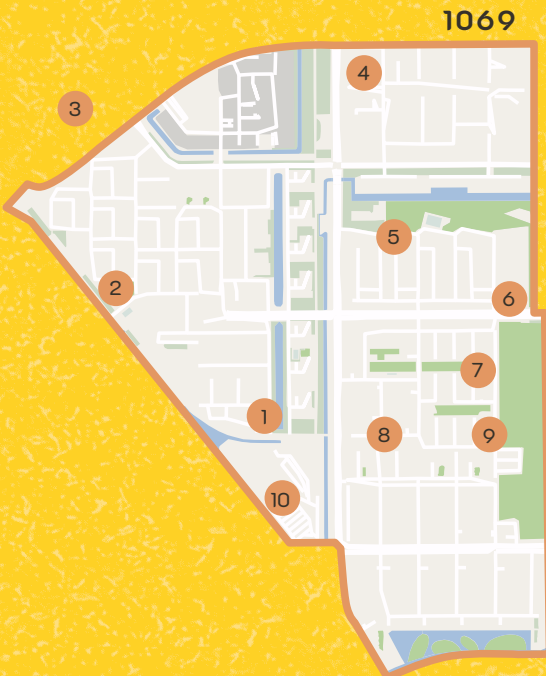
Les Bohemiens de Petanque



Wasilis Psathas



# Activiteiten in Osdorp West per locatie



# Waterlelie

Korte Water 1  
06 - 28 56 56 06

De Waterlelie is een gezellige buurthuiskamer in Osdorp de Punt. Hier worden activiteiten georganiseerd voor en door bewoners. U kunt hier meedoen bij een van de bestaande activiteiten of zelf iets organiseren voor de buurt!



## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

11.00 - 13.00 Brunch

### Dinsdag

11.00 - 12.30 Wandelen & koffie

13.30 - 15.30 Spelletjes middag

17.30 - 19.00 Buurtmaaltijd

### Woensdag

10.30 - 12.00 Bewegen & koffie

19.30 - 23.00 Klaverjassen

### Donderdag

12.15 - 13.45 Wandelen & koffie

13.00 - 16.00 Bingo

### Zondag

14.00 - 16.00 1 keer per maand zang en/of dans activiteiten



# Buurthuis de Aker

Noorderakerweg 2  
020 - 610 40 60

In de wijk Osdorp de Punt vindt u het levendige Buurthuis de Aker. U kunt hier terecht als u zelf een activiteit wilt organiseren en/of mee wilt doen aan een van de activiteiten. Ook vindt u hier spreekuren, informatie, advies en ondersteuning op allerlei gebieden.



## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

- 09.30 - 12.30 Tekenen en Schilderen
- 11.00 - 12.00 Bewegen voor ouderen
- 11.30 - 15.30 Biljarten
- 13.00 - 14.00 Bewegen voor ouderen
- 17.30 - 21.30 Spelletjes voor ouderen
- 18.30 - 22.00 Turks koor

### Dinsdag

- 09.00 - 11.00 Wandelgroep voor vrouwen
- 09.30 - 13.00 Tekenen en schilderen
- 10.30 - 12.30 Moestuingroep
- 13.00 - 16.30 Klaverjassen
- 13.00 - 15.30 Kaarten maken
- 17.45 - 18.45 Sporten voor vrouwen
- 19.00 - 22.00 Tuks klassiek koor
- 19.30 - 22.00 Amsterdams Volkskoor
- 20.00 - 21.30 Taalcafe

### Woensdag

- 09.00 - 10.00 Zumba
- 10.30 - 11.30 Yoga
- 12.00 - 14.00 Turkse vrouwen ontmoeting & handwerken
- 13.30 - 17.00 Tekenen en Schilderen
- 18.00 - 21.00 Hindi zang
- 19.00 - 20.00 Yoga
- 20.15 - 22.00 Country line dance



### Donderdag

- 09.00 - 12.30 Beeldhouwen  
09.00 - 13.00 Mozaïeken  
09.00 - 12.30 Naaiactiviteit  
13.00 - 15.30 Tekenen en schilderen  
13.00 - 15.30 Mantelzorg lotgenoten groep  
12.00 - 16.00 Thema ontmoeting voor Marrokaanse vrouwen  
18.00 - 21.00 Vrouwenontmoeting/spelletjes  
19.00 - 22.00 Koor leedvermaak

### Vrijdag

- 09.00 - 13.00 Beeldhouwen  
09.00 - 12.30 Naaiactiviteit  
10.00 - 12.00 Bewegen voor ouderen  
10.00 - 12.00 Taalcafe  
12.00 - 17.00 Samenkomst Indonesisch Molukse ouderen (1x per maand)  
12.00 - 16.00 Bingo (1x per maand)  
18.00 - 22.00 Ouderen bijeenkomst

### Zaterdag

- 09.30 - 13.30 Nederlands Russische thema ontmoeting

### Zondag

- 13.30 - 15.30 Hindi leesactiviteiten voor ouderen  
13.30 - 19.00 Kaarten en dammen voor ouderen  
14.00 - 18.00 Dennis Isodora zingt (1x per maand)  
17.30 - 21.30 Maatschappelijke studie kring  
17.00 - 21.00 Tweezaam eten, karaoke en dansen



## Herdenkingspark Westgaarde

Ookmeerweg 275

Hier kunnen mensen elkaar ontmoeten en worden in de AfscheidsBoetiek diverse gezellige, laagdrempelige activiteiten georganiseerd. Ook kan men hier terecht met vragen over rouw en verlies. Kijk op [www.afscheidsboetiek.nl](http://www.afscheidsboetiek.nl) voor alle activiteiten.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Maandag

10:00 - 12:00 Rouwcafe (3<sup>e</sup> maandag van de maand)

#### Dinsdag

10:00 - 17:00 Afscheidsboetiek inloop

#### Woensdag

10:00 - 17:00 Afscheidsboetiek inloop

#### Donderdag

10:00 - 17:00 Afscheidsboetiek inloop

#### Vrijdag

10:00 - 17:00 Afscheidsboetiek inloop  
10:30 - 11:30 Inloopspreekuur met afscheidsadviseurs

## Leo Polak

Saaftingenstraat 8

Bij het Leo Polak bent u van harte welkom om andere buurtbewoners te ontmoeten en mee te doen aan de activiteiten die georganiseerd worden. Er is een gevarieerd aanbod met voor ieder wat wils. Meestal in het gezellige restaurant, maar met mooi weer ook in de heerlijke binnentuin. Loop gewoon eens binnen voor een kopje koffie of een potje biljart.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Maandag

19:45 - 21:30 Avond bingo

#### Vrijdag

14:00 - 15:30 Spelletjes middag



# Stadsboerderij Osdorp

Botteskerksingel 30B  
06 - 23 57 74 58

Een plek van ontmoeting en inspiratie waar er samen met de buurt gewerkt wordt aan een groen en gezond Osdorp, met voedsel als centrale focus. De stadsboerderij heeft ook veel eenmalige activiteiten. Kijk voor het volledige aanbod op [www.stadsboerderijosdorp.nl](http://www.stadsboerderijosdorp.nl)

## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

09:00 - 13:00 Vrouwengroep Hamida  
13:00 - 17:00 Nederlandse les  
13:00 - 16:00 Klaverjassen

### Dinsdag

17:00 - 18:00 Eetgroep Felicia

### Woensdag

11:00 - 13:00 De groene kans  
17:00 - 19:00 Eetgroep

### Donderdag

10:00 - 12:30 WMO inloop voor senioren

### Vrijdag

10:00 - 13:00 Ontmoeting voor mensen met beginnend dementie  
13:00 - 17:00 Vrouwengroep Hamida  
17:00 - 19:00 Conversatieles Engels



## De opgang

Tussenmeer 68  
06 - 34 48 73 21

In de kerk De Opgang vindt u een gezellige ontmoetingsruimte. Opbouwwerker Herman Bouman organiseert hier samen met buurtbewoners activiteiten voor buurtbewoners. Loop even langs of bel Herman voor meer informatie.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Maandag

10:00 - 12:00 Budget cursus in Kas

#### Dinsdag

10:00 - 11:00 Taalcafé

#### Woensdag

10:00 - 11:00 Taalcafé

#### Donderdag

10:00 - 12:00 Repair café

10:30 - 11:30 Koffie inloop ouderen

11:30 - 12:30 Stoelengym

19:30 - 21:00 Taalcafé



# De Wachter

Wolbrantskerkweg 54  
06 - 10 86 34 20

De Wachter is een participatie- en activiteitencentrum in Nieuw-West waar iedereen welkom is om deel te nemen aan diverse activiteiten. Hier draait het om ontmoeten, verbinden en meedoen. Door deel te nemen aan activiteiten georganiseerd door vrijwilligers, kunt u andere buurtbewoners beter leren kennen.



## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

- 09.00 - 12.00 Vrouwen zumba en ontbijt
- 10.00 - 12.00 Naailes
- 15.00 - 18.00 Computerles
- 19.30 - 22.00 Volksdans

### Dinsdag

- 09.30 - 12.00 Taal & computerles voor vrouwen
- 10.00 - 12.00 Naailes
- 14.00 - 15.45 Spelletjesmiddag senioren
- 15.00 - 17.00 Taal & computerles voor mannen

### Woensdag

- 10.00 - 11.45 Gym van Hamida
- 12.00 - 13.30 Bewegen is gezond
- 11.00 - 13.00 Brunch
- 11.30 - 14.30 Kaarten maken
- 19.35 - 23.00 Internationaal koor

### Donderdag

- 09.30 - 12.00 Taal & computerles voor vrouwen
- 13.00 - 16.00 Breien en haken
- 15.00 - 18.00 Taal & computerles voor mannen
- 19.30 - 22.00 Klaverjasclub senioren

### Vrijdag

- 14.00 - 17.00 Bingo (1x per maand)
- 18.00 - 20.00 Buurtmaaltijd

# Hart van Osdorp

Nierkerkestraat 33  
06 - 15 40 25 94

Hart van Osdorp is een vrijgevege en oprechte organisatie die zonder verwachtingen naast mensen staat. Ze streven naar een inclusieve gemeenschap en willen bijdragen aan de leefbaarheid van Amsterdam-Osdorp. Hun doel is om blijvend van waarde te zijn, en dit willen ze bereiken door samen met de bewoners van Osdorp initiatieven en buurtprojecten te ontwikkelen die aansluiten bij de wensen en behoeften van de buurtbewoners zelf.

## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

09.00 - 11.15 Taallessen

### Dinsdag

10.00 - 12.00 Inloop voor vrouwen

### Woensdag

09.00 - 10.00 Taalcafe

10.00 - 11.00 Schrijfles

11.00 - 16.00 Spreekuur en advies

12.00 - 14.00 Soep uitdelen voor de buurt

12.00 - 13.30 Buurtlunch

16.00 - 17.00 Prikacties in de buurt

### Donderdag

09.00 - 11.15 Taallessen

11.30 Intake taallessen

11.30 - 12.30 Wandelgroep

18.00 - 19.00 Recreatie schaken

### Zondag

18.00 - 19.00 Schaakschool voor gevorderden



9

## De Drie Wachters

Wolbrantskerkweg 116  
06 - 19 20 02 09

Bij De Drie wachters wordt er elke dinsdag avond samen gegeten. Iedereen is welkom. Gezellig als u mee eet, graag van te voren even aanmelden.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Dinsdag

17:30 - 19:00 Buurtmaaltijd



10

## Tuincentrum Osdorp

Osdorperweg 247  
06 - 28 56 56 06

Kom eens langs op maandag ochtend in Tuincentrum Osdorp. Er wordt dan gezellig koffie gedronken door een vaste groep buurtbewoners.

### PROGRAMMA PER DAG

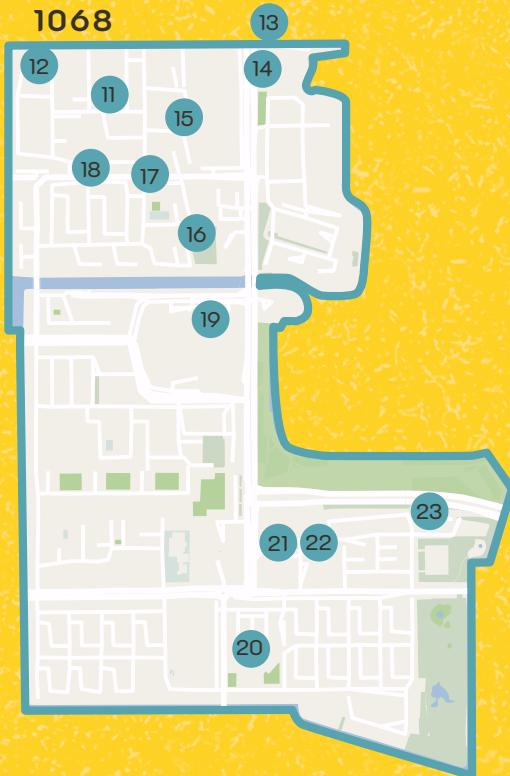
#### Maandag

10.00 - 12.00 Koffie ochtend





# Activiteiten in Osdorp Oost per locatie





11

## Fietsgarage Wildeman

### PROGRAMMA PER DAG

#### Maandag - zaterdag

12.00 - 16.00 fietsreparatie&koffie



12

## Moestuingroep Sonderbuur

Sonderbuur  
06 - 24 23 88 18

In de Wildeman werken we samen aan groene initiatieven, waaronder buurttuinprojecten waarbij we samen tuinieren. We organiseren tevens tuinworkshops en lezingen om de wijk te verbinden en bewustzijn te creëren rondom groene thema's.



# Daadkr8

President Allendelaan 719  
020 - 610 40 60

Bij mannen centrum Daadkr8 kun je jezelf ontwikkelen en je netwerk te verbreden. Je gaat actief aan de slag met doelen die je wilt behalen. Medewerkers en andere deelnemers ondersteunen je hierbij. Als jij een nieuwe, volgende stap wilt zetten in je leven, biedt Daadkr8 je hiervoor goede kansen.



## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

Taalles

11.00 - 13.00 Fitness

11.00 - 13.00 Kickboxen

### Dinsdag

Taalles

18.00 - 20.00 Voetbal

11.00 - 13.30 Bewegen & lunchen

### Woensdag

Taalles

09.30 - 13.00 Klussen in de  
buurtwerkplaats

11.00 - 13.00 Fitness

11.00 - 13.00 Kickboxen

### Donderdag

Taalles

10.00 - 12.00 Digitaal inloopsprekkuur

18.00 - 20.00 Voetbal

10.00 - 12.00 Inloopsprekkuur

### Vrijdag

Taalles

11.00 - 13.00 Fitness

13.30 Zwemmen

# Vrouw en Vaart

President Allendelaan 733  
020 - 410 04 52

Woon je in Amsterdam Nieuw-West en wil je een opleiding volgen, aan het werk, een nieuwe taal leren, creatief aan de slag, samen sporten, meer weten over de opvoeding, of andere vrouwen ontmoeten? Voor dit en nog veel meer ben je welkom bij Vrouw en Vaart.



## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

- 09.00 - 12.00 Koffie ochtend voor Turkse vrouwen
- 09.30 - 10.30 Yoga
- 11.55 - 12.55 Pilates
- 13.00 - 14.00 Pilates
- 14.00 - 15.00 Pilates

### Woensdag

- 09.00 - 12.00 Koffie ochtend voor Marokkaanse vrouwen
- 09.15 - 10.30 Yoga
- 09.30 - 11.00 Wandelen & koffie
- 11.30 - 12.30 Yoga
- 13.00 - 15.00 MaakAtelier

### Donderdag

- 12.00 - 15.00 Breiclub

### Vrijdag

- 13.00 - 15.00 Maakatelier
- 13.00 - 16.00 Turkse ontmoeting  
Mantelzorg & dementie

### Zondag

- 09.30 - 11.00 Wandelen

## Klarenburgflat

06 - 23 57 74 58

In de Klarenburgflat hebben we een ontmoetingsplek waar we bijna dagelijks samenkomen. In deze ruimte organiseren we verschillende activiteiten die bijdragen aan de levendigheid en verbondenheid in de flat.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Maandag

11.00 - 12.30 Spelletjes ochtend

#### Dinsdag

13.00 - 15.00 Creatieve middag

#### Donderdag

10.00 - 12.00 Koffie ochtend



## Remijdenflat

Osdorperban  
06 - 23 57 74 58

In de Remijdenflat sporten we gezamenlijk in de galerij van de flat. Na de oefeningen sluiten we af met een gezellige kop koffie.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Dinsdag

11.00 - 12.00 Gym



## The Beach

Notweg 38  
06 - 23 57 74 58

Welkom bij de werkplaats en het podium van The Beach in de Garage Notweg in de Wildemanbuurt, Amsterdam Nieuw-West. Buurtbewoners, ontwerpers en kunstenaars kunnen terecht om samen te ontwerpen en te maken. Publiek is welkom op onze activiteiten.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Dinsdag

10.00 - 12.00 Creatieve huiskamer

#### Donderdag

10.00 - 13.00 Vrouwenatelier  
18.00 - 19.30 Buurtmaaltijd



## Station Wildeman

Nieuwe laan 34  
06 - 23 57 74 58

Ooit een basisschool, nu een nieuwe ontmoetingsplek in de Wildemanbuurt. Station Wildeman is een levendige broedplaats van de buurt waar Amsterdammers, maatschappelijke organisaties en startende ondernemers elkaar tegenkomen. Eén locatie om te leren, te werken en te ontmoeten, in de oude Kraemerschool in de Wildemanbuurt.

### PROGRAMMA PER DAG

#### Maandag

12.00 - 13.00 Wandelen

#### Woensdag

10.00 - 11.00 Wandelen

#### Vrijdag

10.00 - 12.00 Ontbijt &  
gezondheidscafe  
14.00 - 16.00 De Theetuin  
13.00 - 14.00 Wandelen

## OBA

Osdorplein 16

De OBA heeft voor senioren een wisselend aanbod, kijk op de website: [www.oba.nl](http://www.oba.nl)

### PROGRAMMA PER DAG

#### Maandag

13.00 - 15.00 Wisselende senioren activiteiten

#### Dinsdag

10.00 - 13.00 Inloop oefenuur taal/digitaal

10.00 - 13.00 Hulp bij digitaal

#### Woensdag

10.00 - 13.00 Inloop oefenuur taal/digitaal

10.00 - 13.00 Hulp bij digitaal

#### Donderdag

10.00 - 17.00 Inloop oefenuur taal/digitaal

14.00 - 17.00 Financieel inloopsprekkuur

## Moestuingroep Osdorperhof

Pieter Calandlaan 86  
06 - 50 20 86 63

Onlangs is het moestuinproject bij de Osdorperhof van start gegaan, met 24 moestuinbakken waar bewoners en omwonenden samenkomen om te tuinieren en elkaar te ontmoeten. Dit initiatief bevordert gemeenschapsbetrokkenheid en groen bewustzijn, en biedt een geweldige gelegenheid voor buurtbewoners om samen te werken en te genieten van de voordelen van tuinieren.



# Osdorperhof

Pieter Calandlaan 86

06 - 43 62 80 12

De Osdorperhof “De Buren” is een gemeenschappelijke ruimte waar bewoners de mogelijkheid hebben om activiteiten te organiseren en initiatieven te ontplooiën. Buurtbewoners worden begeleid bij het opzetten van bewonersinitiatieven en kunnen deelnemen aan diverse programma's in verschillende ruimtes. Daarnaast fungeert het als een ontmoetingsplaats waar buurtbewoners bij een kopje koffie ervaringen delen en waar nodig door de buurtwerker worden doorverwezen naar relevante instanties.



## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

13.00 - 15.00 Gym & koffie/thee

14.00 - 16.00 Breien

14.00 - 16.00 Samen fietsen

hele dag Ruilwinkel

### Dinsdag

19.00 - 21.00 Zumba

hele dag Ruilwinkel

### Woensdag

15.00 - 19.00 Ontmoeting Marrokaanse vrouwen

19.00 - 20.00 Salsa les

hele dag Ruilwinkel

### Donderdag

10.00 - 12.00 Naaiclub

hele dag Ruilwinkel

### Vrijdag

15.00 - 17.00 Happy hour

hele dag Ruilwinkel

# Les Bohemiens de Petanque

Buziastraat 32  
06 - 23 57 74 58

In de Piet Wiedijkbuurt is er een vereniging waar je samen jeu de boules kunt spelen. Het is een geweldige manier om in contact te komen met andere senioren en samen uitdagingen aan te gaan. Bovendien worden er op sommige ochtenden andere leuke en gezonde activiteiten georganiseerd om actief te blijven en van het gezelschap te genieten.

## PROGRAMMA PER DAG

### Maandag

14.00 - 16.00 Jeu de Boule

### Dinsdag

9.30 - 12.00 De gezonde huiskamer

### Woensdag

10.00 - 11.00 Golden sports

14.00 - 16.00 Jeu de Boule

### Donderdag

10.00 - 12.00 sociaal spreekuur/  
mantelzorg

14.00 - 16.00 Jeu de Boule

### Zaterdag

14.00 - 16.00 Jeu de Boule

### Zondag

14.00 - 16.00 Jeu de Boule



# EECO

S.F. van Ossstraat 1

Woon je in Osdorp of net op de grens van Slotervaart, en wil je graag andere bewoners ontmoeten in een rustige maar ook stimulerende omgeving? Misschien samen bewegen of werken in de natuur? Of helemaal je weg vinden door creatief bezig te zijn? Dan is het EECO vast iets voor jou.





# Hulp en zorg in Osdorp


## VERKLARING ICONEN


---

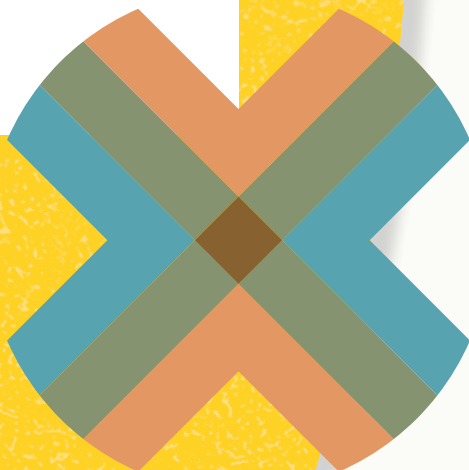
 Locatie staat op de kaart (pagina 4 - 5)

 Locatie staat op de kaart (pagina 4)

 Locatie staat op de kaart (pagina 5)

 Contact via internet

 Contact door te bellen



# Hulp en zorg algemeen

## **A** BUURTTEAMS OSDORP

Komt u er zelf niet meer uit? Met vragen of zorgen op het gebied van zorg, welzijn, geld, wonen, gezondheid, werk, meedoen of veiligheid kunt u terecht bij Buurtteams.

**Wolbrantskerkweg 84**  
**020 - 462 03 00**

---

## WEGWIJSSALON

De WegWijsSalon is een laagdrempelige en gastvrije inloop van Buurtteams. U kunt bij de locaties spontaan binnenlopen voor een vrijblijvend gesprek. Ook als er nog geen concrete hulpvraag is. De hulp van de WegWijsSalon is altijd gratis. Locaties:

### **14** VROUW EN VAART

**Elke woensdag 10:00 - 12:00**  
**020 - 410 04 52**

---

### **18** STATION WILDEMAN

**Elke woensdag 10:00 - 12:00**  
**Station Wildeman**  
**06 - 22 34 32 89**

---

### **2** BUURTHUIS DE AKER

**Elke woensdag 10:00 - 12:00**  
**Buurthuis de Aker**  
**020 - 610 40 60**

---

## **7** RAAD IS DAAD

Raad is daad is een inlooppreekuur voor bewoners die het even niet redden, financieel of op een ander gebied.

**Elke dinsdag 14:00 - 17:00**  
**De Wachter**  
**06 - 52 06 44 85**

---

## **7** RECHTSWINKEL

De rechtswinkel is een gratis laagdrempelig juridisch spreekuur.

**Elke dinsdag 19:00 - 20:00**  
**De Wachter**  
**06 - 10 86 34 20**

---

## **B** STADSLOKET OSDORP

voor o.a het aanvragen van uw paspoort, rijbewijs, parkeervergunning en gehandicapten parkeerplaats kunt u terecht bij het Stadsloket

**Osdorpplein 946**  
**14 - 020**

---

## **C** WPT (WIJK PRAKTIJK TEAM)

Het WPT is een laagdrempelige plek voor bewoners die graag wat voor hun buurt willen betekenen. Dit kan zijn van vragen/acties met betrekking tot schoon heel en veilig tot ideeën/initiatieven voor en door bewoners.

**maandag t/m vrijdag**  
**09:00 - 16:30**  
**Dijkgraafplein**  
**06 - 23 39 96 66**

---

# Mantelzorg en dementie

## MARKANT

Markant helpt mantelzorgers balans vinden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor zichzelf. U kunt hier terecht voor ondersteuning, informatie en advies.

**[www.markant.org](http://www.markant.org)**  
**020 - 886 88 00**

---

## STICHTING MANTELZORG EN DEMENTIE

Stichting Mantelzorg & Dementie zet zich in voor het welzijn van mensen met dementie, kwetsbare ouderen en mantelzorgers. Mantelzorg & Dementie ondersteunt mensen met dementie zodat zij zo lang mogelijk op een verantwoorde en plezierige wijze zelfstandig kunnen wonen.

**[www.mantelzorgendementie.nl](http://www.mantelzorgendementie.nl)**  
**06 - 43 43 73 49**

---

## **2** LOTGENOTENGROEP VOOR MANTELZORGERS

Een informele samenkomst van mantelzorgers. Tijdens de middagen komen er diverse thema's aan bod zoals: zelfzorg, hulp accepteren, administratie, proces van ziekte. De groep wordt geleid door een aantal ervaringsdeskundigen.

**Elke donderdag 13:00 - 15:30**  
**Buurthuis de Aker**  
**06 - 28 56 56 06**

---

## **5** STADSBOERDERIJ OSDORP

Voor ouderen met dementie en hun mantelzorgers. Een ochtend met informatie, ontmoeting en gezelligheid voor mensen met beginnende dementie, hun partners en hun mantelzorgers.

**Elke vrijdag 10:00 - 13:00**  
**Stadsboerderij Osdorp**  
**06 - 23 57 74 58**

---

## **14** ONTMOETINGSGROEP VOOR TURKSSPREKENDE MANTELZORGERS

**Elke vrijdag 13:00 - 16:00**  
**Vrouw en Vaart**  
**020 - 410 04 52**

---

# Hulp voor en door bewoners

## VRIJWILLIGERS CENTRALE

Bent u op zoek naar zinvol vrijwilligerswerk? Dan kunt u contact opnemen met de vrijwilligerscentrale Amsterdam. Op de site vindt u verschillende vacatures. Ook kunt u een afspraak maken voor een intake gesprek.

[www.vca.nu](http://www.vca.nu)

06 - 34 03 07 20

---

## BURENNETWERK

Burennetwerk koppelt Amsterdammers die een goede buur willen zijn aan buurtgenoten met een vraag.

<https://www.burennetwerk.nl>

020 - 623 97 71

---

## ALS HET MAAR WERKT

Heeft u een klus in huis of tuin die u zelf niet kunt uitvoeren en bent u in het bezit van een stadspas? Dan kunt u contact opnemen met 'als het maar werkt'

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

06 - 44 98 34 43

---

## ZORGBRIGADE

Merkt u dat u niet meer alles zelf kunt doen? Heeft u behoefte aan gezelligheid? De deelnemers van de Zorgbrigade staan voor u klaar. Bij de Zorgbrigade krijgen mensen die langere tijd geen werk hebben gehad een baan en volgen daarnaast training op het gebied van werken in de zorg.

<https://www.burennetwerk.nl>

020 - 261 45 22

---

## STICHTING PRESENT

Wilt u zich samen met andere inzetten voor mensen die hulp nodig hebben? Stichting present helpt u met het vinden van vrijwilligerswerk dat bij u past.

[www.stichtingpresent.nl/amsterdam](http://www.stichtingpresent.nl/amsterdam)

020 - 612 70 66

---

## BUURTHULP NIEUW WEST

Buurthulp Nieuw West brengt burenen met ruimte in hun hart en agenda in contact met buurtbewoners die hulp of een luisterend oor nodig hebben.

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

06 - 51 09 10 58

---

# Wonen

## **D** STICHTING !WOON

Stichting !WOON helpt met al uw vragen over huren en wonen.

Op de Woning Zoeken spreekuren van !WOON kunt u leren hoe u zelf een woning kunt zoeken op de website van WoningNet. U kunt hulp krijgen bij het inschrijven bij WoningNet. Ook kunt u laten nakijken of uw gegevens op WoningNet kloppen. !WOON heeft ook een algemeen spreekuur om al uw andere woonvragen te stellen. Zoals het onderhoud in de woning, huurverhoging of servicekosten.

Wilt u eerst een gesprek over wat uw mogelijkheden zijn om prettig en langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen? Vraag dan een gesprek met een Wooncoach aan.

**Groenpad 4**

**[www.wooninfo.nl/nieuwwest](http://www.wooninfo.nl/nieuwwest)**

**020 523 01 20**

---

## VERHUISREGELINGEN

Als u huurt van een woningcorporatie en wilt verhuizen, dan kunt u mogelijk gebruik maken van de verhuisregeling *Van Groot naar Beter* of *Van Hoog Naar Laag*. Voor meer informatie neem contact op met uw eigen woningcorporatie.

Voor algemene wooninformatie voor senioren kunt u ook kijken op: [www.amsterdam.nl/ouderenhuisvesting](http://www.amsterdam.nl/ouderenhuisvesting)

---

## MELDPUNT ZORG EN WOONOVERLAST

Zijn er buurtbewoners die overlast veroorzaken of over wie u zich zorgen maakt? Geef het door aan meldpunt Zorg en woonoverlast.

**[www.amsterdam.nl/zorgenwoonoverlast](http://www.amsterdam.nl/zorgenwoonoverlast)**  
**020 - 255 29 14**

---

## FIXBRIGADE

De FIXbrigade komt bij u langs en voert direct kleine maatregelen uit in jouw woning, kosteloos. Zo bespaart u op uw energie verbruik en uw rekening.

**[www.fixbrigade.nl](http://www.fixbrigade.nl)**  
**06 - 45 87 42 80**

---

# Senioren Netwerk Osdorp



Sinds maart 2023 is er door bewoners en opbouwwerkers uit Osdorp een start gemaakt met een Senioren Netwerk voor de wijk Osdorp. Dit netwerk bestaat uit een groep bewoners die zich samen inzetten voor de ouderen in onze buurt.

Een keer per twee maanden komen we samen om van en met elkaar te leren én elkaar te inspireren. Wat dit netwerk zo bijzonder maakt, is dat we altijd willen blijven leren en groeien. Samen werken we aan nieuwe

plannen en projecten om het leven van de ouderen in Osdorp beter te maken.

We werken nauw samen met de gemeente en andere organisaties uit de wijk. Want alleen door samen te werken kunnen we het leven van ouderen in onze buurt beter maken.

Wilt u zich aansluiten bij dit netwerk. Neem dan contact op met **Wasilis (06 - 23 57 74 58) of Eva (06 - 28 56 56 06)**

Dit boekje is met zorg samengesteld door *Eigenwijks*, *Combiwel* en het *Senioren Netwerk Osdorp*. Wij hebben ons best gedaan om een zo compleet mogelijk overzicht samen te stellen. Heeft u vragen of aanvullingen neem dan contact op met:

**Eva Malschaert**, Osdorp West  
Eva.malschaert@eigenwijks.nl  
06 - 28 56 56 06

**Wasilis Psathas**, Osdorp Oost  
w.psathas@combiwel.nl  
06 - 23 57 74 58

