



Goed ouder worden in Osdorp

Activiteiten en voorzieningen in Osdorp

2e editie

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

Anne Mondrian
anne@eigenwijks.nl
06 - 33 31 96 83



1068
OSDORP
OOST

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

Overzichtskaart

1069

Herdenkingspark
Westgaarde

11

4

Leo Polak

3

5

Stadsboerderij Osdorp

2

Buurthuis
de Aker

C

OSDORP WEST

6

De opgang

7

A

de Wachter

1

Waterlelie

8

Hart van
Osdorp

9

de drie
Wachters

10

Tuincentrum
Osdorp



Anne Mondrian

Daadkracht

13

1068

12 Moestuingroep Sonderbuur

14

Vrouw en Vaart

11

Fietsgarage Wildeman

15

Klarenburgflat

18

Station
Wildeman

17

The beach

16

Remijdenflat

D

19

OBA

B

OSDORP OOST

Osdorperhof

23

EECO

21

20

Moestuin- groep
Osdorperhof

22

Les Bohemiens
de Petanque



Wasilis Psathas



Activiteiten in Osdorp West per locatie



Waterlelie

Korte Water 1
06 - 43 68 96 41
tamar@eigenwijks.nl

De Waterlelie is een gezellige buurt-huiskamer 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

13.00 - 17.00 Koffie middag

Dinsdag

10.30 - 11.30 Wandelen & koffie
13.30 - 15.30 Spelletjes middag
18.00 - 20.00 Buurtmaaltijd (1 x per maand)

Woensdag

10.30 - 12.00 Bewegen & koffie
19.30 - 23.00 Klaverjassen

Donderdag

12.45 - 13.45 Wandelen & koffie
13.00 - 16.00 Bingo (3e donderdag van de maand)

Vrijdag

10.30 - 11.30 Waterlelie in Balans beweeggroep

Zaterdag

13.00 - 17.00 Vrouwenmiddag

Zondag

13.30 - 19.00 Dammen en Kaarten



Buurthuis De Aker/Osdorp

Noorderakerweg 2
020 - 610 40 60
aker@eigenwijks.nl

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



PROGRAMMA PER DAG

Maandag

- 09.30 - 12.30 Teken en Schilderen
- 11.00 - 12.00 Bewegen voor ouderen
- 11.30 - 15.30 Biljarten
- 13.00 - 14.00 Bewegen voor ouderen
- 18.30 - 22.00 Turks koor

Dinsdag

- 09.00 - 11.00 Wandelgroep voor vrouwen
- 09.30 - 13.00 Teken 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
- 10.00 - 11.00 Omgaan met je apparaat
- 10.30 - 11.30 Yoga
- 12.00 - 14.00 Turkse vrouwen ontmoeting & handwerken
- 13.30 - 17.00 Teken en Schilderen
- 19.00 - 20.00 Yoga
- 20.15 - 22.00 Country line dance

Donderdag

- 09.00 - 12.30 Beeldhouwen
- 09.00 - 13.00 Mozaïken
- 09.00 - 12.30 Naaiactiviteit
- 13.00 - 15.30 Teken en schilderen
- 19.00 - 22.00 Koor leedvermaak

Vrijdag

- 09.00 - 13.00 Bewegen voor ouderen
- 09.00 - 12.30 Taalcafe
- 10.00 - 12.00 Beeldhouwen
- 10.00 - 12.00 Naaiactiviteit
- 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
- 14.00 - 18.00 Dennis Isidora zingt (1x per maand)
- 17.30 - 21.30 Maatschappelijke studiekring



Buurtkamer 't Reimertje

Osdorperban 951

06-28 56 56 06

In Buurtkamer 't Reimertje worden activiteiten georganiseerd door buurtbewoners voor buurtbewoners. Iedereen is welkom, loop even langs of neem contact op!

PROGRAMMA PER DAG

Maandag

08:30 - 10:30 Koffie inloop
15:00 - 16:00 Buurtinloopspreekuur
16:00 - 17:30 Kinderactiviteiten
(1x per maand)

Dinsdag

09:00 - 13:00 Activiteiten voor
dames

Woensdag

11:00 - 13:00 Crea-ochtend
(om de week)
16:00 - 18:00 Huiswerkbegeleiding
18:30 - 20:30 Ney fluitles

Donderdag

09:30 - 11:30 Taalles voor beginners
12:00 - 15:00 Mantelzorgers
lotgenoten
(om de week)

Vrijdag

10:00 - 13:00 Wandelgroep
16:00 - 18:00 Kinderactiviteiten
18:30 - 20:30 Vrouwengroep
(om de week)
18:30 - 20:30 Spelletjes avond
(om de week)

Zaterdag

13:00 - 14:30 Koffie inloop mannen
(om de week)
14:30 - 16:30 Hulp bij formulieren
en digitale vragen
(om de week)
17:00 - 19:00 Thema avonden
(om de week)
16:00 - 20:00 Activiteiten voor
meiden (om de week)

Zondag

10:30 - 13:00 Powerladies workout
13:30 - 20:30 Vaders Osdorp
ontmoeting



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 voor alle activiteiten.

PROGRAMMA PER DAG

Maandag

10:00 - 12:00 Rouwcafe (3e
maandag v/d maand)

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.

PROGRAMMA PER DAG

Elke dag

10:00 - 11:00 Koffie inloop

Maandag

19:45 - 21:00 Avond bingo

Dinsdag

11:00 - 12:30 Gym en koffie
14:00 - 15:30 Zangkoor
14:00 - 16:00 Spelletjes middag

Woensdag

10:00 - 12:00 Koffie gesprekken

Donderdag

10:00 - 12:00 Schilderclub
13:15 Klaverjasclub

Vrijdag

14:00 - 15:30 Spelletjes middag

Zondag

14:00 - 16:00 Samen eten

Stadsboerderij Osdorp

Botteskerksingel 30B
06 - 24 23 88 18

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

PROGRAMMA PER DAG

Maandag

09.00 - 13.00 Vrouwengroep Hamida
13.00 - 17.00 Nederlandse les

Dinsdag

17.00 - 18.00 Eetgroep Felicia

Woensdag

11.00 - 13.00 De groene kans
17.00 - 19.00 Eetgroep/Buurtkeuken

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 - 18.00 Conversatieles Engels

Zondag

13.00 - 17.00 Vrouwengroep Hamida



De opgang

Tussenmeer 68
06 - 34 48 73 21

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

PROGRAMMA PER DAG

Dinsdag

10:00 - 13:00 Taalcafé

Donderdag

10:00 - 12:00 Repair café

10:00 - 11:30 Koffie inloop ouderen

11:30 - 12:30 Stoelengym

Vrijdag

12:00 - 13:00 Leesgroep laaggeletterden



De Wachter

Wolbrantskerkweg 54
06 - 10 86 34 20

De Wachter is een participatie- en activiteitscentrum 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
- 10.30 - 11.30 In balans
- 12.45 - 13.45 Gymnastiek vrouwen
- 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 Studiegroep voor senioren
- 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
- 13.00 - 16.00 Kaarten maken
- 19.35 - 23.00 Internationaal koor

Donderdag

- 09.30 - 12.00 Taal & computerles voor vrouwen
- 10.00 - 12.00 Naailes Soumaya
- 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

Clauskindereweg 21

06 - 15 40 25 94

Voor het actuele programma, zie:
hartvanosdorp.nl/buurthuis-33/

Hart van Osdorp is duidelijk en vrijgevig en staat eerlijk naast mensen zonder er iets voor terug te vragen. Hart van Osdorp streeft naar een inclusieve samenleving en wil bijdragen aan de leefbaarheid van Amsterdam-Osdorp. Het doel is om blijvend van waarde te zijn en dit wil Hart van Osdorp bereiken door samen met bewoners van Osdorp initiatieven en buurtprojecten te ontwikkelen die aansluiten bij de wensen en behoeften van de buurtbewoners.



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

13.30 - 15.30 Spelletjesmiddag 50+

16.00 - 17.00 Prikacties in de buurt

Donderdag

09.00 - 11.15 Taallessen

11.30 Intake taallessen

20.00 - 21.45 Dialogen voor zingeving

Vrijdag

19.00 - 21.00 Schaakclub

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

17.00 - 20.00 Buurtmaaltijd



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



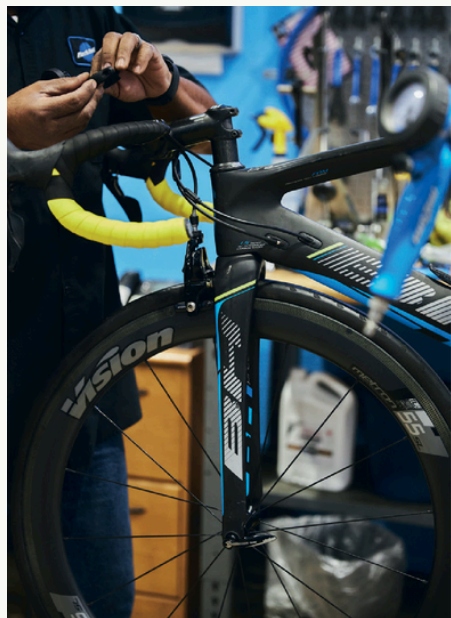
11

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 mannencentrum 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

09.00 - 12.00 Engelse les

11.00 - 13.30 Bewegen & lunchen

18.00 - 20.00 Voetbal

Woensdag

Taalles

09.00 - 12.00 Engelse les

09.30 - 13.00 Klussen in de
buurtwerkplaats

11.00 - 13.00 Fitness

11.00 - 13.00 Kickboxen

13.00 - 15.00 Intake Nederlandse les

Donderdag

Taalles

10.00 - 12.00 Digitaal inlooppreekuur

18.00 - 20.00 Voetbal

10.00 - 12.00 Inlooppreekuur

Vrijdag

Taalles

09.00 - 12.00 Persoonlijke ontwikkeling
EVC training

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
Marokaanse vrouwen
- 09.15 - 10.30 Yoga
- 09.30 - 11.00 Wandelen & koffie
- 10:00 - 12:00 Textiel Repair Club
- 11.30 - 12.30 Yoga
- 13.00 - 15.00 MaakAltelier
- 13.00 - 15.00 Intake taalles
- 13.00 - 16.30 Turkse ontmoeting
Mantelzorg &
dementie

Donderdag

- 12.30 - 15.00 Breiclub

Vrijdag

- 13.00 - 15.00 Maakatelier
- 13.00 - 16.30 Turkse ontmoeting
Mantelzorg &
dementie

Zondag

- 10.00 - 11.00 Wandelen

15

Klarenburgflat

Klarenburg
06 -14624432

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

Woensdag

13.00 - 14.00 Fitness

Donderdag

10.00 - 12.00 Koffie ochtend

Vrijdag

11.00 - 14.00 Inloop senioren



16

Remijdenflat

Osdorperban
06 - 51275719

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

Vrijdag

11.00 - 12.00 Gym



The beach

Notweg 38
06 - 28 12 63 06

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 Eritrese koffieritueel
10.00 - 12.00 Creatieve huiskamer

Woensdag

10.00 - 12.00 Creatieve huiskamer
09.30 - 12.30 Brood en Taal
voor vrouwen

Donderdag

10.00 - 13.00 Vrouwenatelier
18.00 - 19.30 Buurtmaaltijd



Station Wildeman

Nieuwe laan 34
06 - 81926450

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. Dagelijks worden er activiteiten georganiseerd door de organisatie NIVON

PROGRAMMA PER DAG

Maandag

12.00 - 13.00 Wandelen

Vrijdag

14.00 - 16.00 De Theetuin

OBA

Osdorpplein 16

De OBA heeft voor senioren een wisselend aanbod, kijk op de website: www.oba.nl

PROGRAMMA PER DAG

Maandag

- 11.30 - 12.30 Breintraining
- 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 inloopspreekuur

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 Callandlaan 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

hele dag	Ruilwinkel
----------	------------

Woensdag

15.00 - 19.00	Ontmoeting Marokkaanse vrouwen
19.00 - 20.00	Salsa les
hele dag	Ruilwinkel

Donderdag

10.00 - 12.00	Naaiclub
hele dag	Ruilwinkel

Vrijdag

15.30 - 17.00	Happy hour
hele dag	Ruilwinkel

Les Bohemiens de Petanque

Buziaustraart 32

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. Kom gerust langs!

PROGRAMMA PER DAG

Maandag

13.00 - 15.00 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

14.00 - 16.00 Jeu de Boule

Zaterdag

14.00 - 16.00 Jeu de Boule

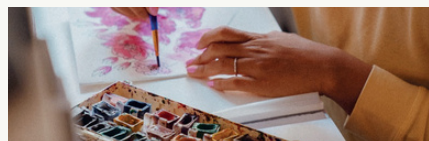
Zondag

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. Kom gezellig langs



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.

Spreekuur elke maandag 13:00 - 16:00

Wolbrantskerkweg 84

020 - 462 03 00

WEGWIJSSALON

De WegWijsSalon is een laagdrempelige en gastvrije inloop van Buurt- teams.

U kunt bij de locaties spontaan binnenlopen voor een vrijblijvend gesprek. Ook als er nog geen concrete hulpvraag is. De hulp van de WegWijs-Salon is altijd gratis. Locaties:

2 BUURTHUIS DE AKER/OSDORP

Elke maandag 10:00 - 12:00

Buurthuis De Aker/Osdorp

020 - 610 40 60

14 VROUW EN VAART

Elke woensdag 15:30 - 17:30

020 - 410 04 52

13 Daadkr8 – Voor (T)huisloze

Mannen met inkomen

Elke Woensdag 17:30 - 20:00 uur

21 DE OSDORPERHOF

Donderdag in de even week - 13.00 15.00

7 RAAD IS DAAD

Raad is daad is heeft een inloopspreekuur voor financiële administratie

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

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

06 - 43 43 73 49

3 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.

om de week op donderdag 13:00 - 15:30

Buurtkamer 't Reimertje

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

2

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

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



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

020 - 612 70 66



BUURTHULP NIEUW WEST

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

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

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



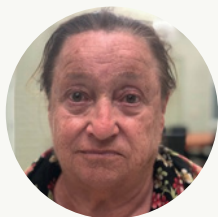
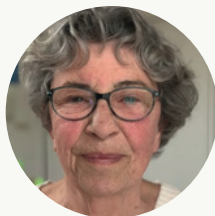
MELDPUNT ZORG EN WOONOVERLAST

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

020 - 255 29 14

Senioren Netwerk Osdorp



Sinds maart 2023 is er door bewoners en opbouwwerkers uit Osdorp een start gemaakt met een Senioren Net- werk 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 Anne (06 - 33 31 96 83)**

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:

Anne Mondrian, Osdorp West
anne@eigenwijks.nl
06 - 33 31 96 83

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

