

Participe Amstelland

2020 | 2021

DRAAIT U DEZE KRANT
OOK EENS OM!



Participe Amstelland
Dr. Willem Dreesweg 2
1185 VB Amstelveen

020 - 54 30 430
info.amstelland@participe.nu
www.participe-amstelland.nu


participe
• AMSTELLAND

Participe Amstelland is een betrokken, ondernemende organisatie voor maatschappelijk werk en welzijn in Amstelveen. In 2018 zijn Vita Amstelland en AanZ Amstelveen samen verder gegaan onder de naam Participe Amstelland. Ons doel is dat iedereen mee kan doen in de samenleving. Wij ondersteunen inwoners van Amstelveen bij het aanpakken van problemen, zorgen er samen voor dat u zo veel mogelijk de regie over uw leven kunt behouden en zorgen dat u uw buurtgenoten kunt ontmoeten en samen activiteiten kan ondernemen. Ons motto is: welzijn voorkomt zorg.

U vindt ons dichtbij, in alle wijken van Amstelveen. We werken in wijkteams waarin verschillende professionals voor u klaar staan. Maatschappelijk werkers zorgen dat het goed blijft gaan met bewoners door individuele begeleiding of groepstrainingen. Bijvoorbeeld om u op weg te helpen bij stress op het werk, bij relatieproblemen of als u niet lekker in uw vel zit. Wij zijn er om als het u even niet meer zelf lukt, naast u te staan en samen met u te zoeken naar de oplossing die bij u past. Onze ouderenadviseurs zijn van grote betekenis voor mensen die zelfstandig thuis blijven wonen. De ouderenadviseur kent de wetgeving en de voorzieningen waar u gebruik van kunt maken en voert gesprekken over verlies, rouw, eenzaamheid en 'van betekenis kunnen zijn'. Ook biedt Participe Amstelland persoonsalarmering. In ieder wijk zijn er spreekuren waar u terecht kunt voor antwoorden op uw vragen en advies.

Onze wijkcoaches werken samen met u aan een prettige, sociale sfeer in uw wijk. Wilt u iets ondernemen in uw buurt of heeft u een goed idee voor uw wijk? Of maakt u zich zorgen over uw buurt? Onze wijkcoaches helpen u verder. Door hun brede netwerk in uw wijk weten zij de juiste mensen of organisaties te vinden.

U kunt ook bij ons terecht als u of uw partner te maken krijgt met geheugenproblemen en (beginnende) dementie. Wij hebben op verschillende locaties laagdrempelige inloopvoorzieningen voor mensen met beginnende geheugenproblemen. In wijkcentrum Alleman vindt u het Odensehuis voor mensen met (beginnende) vergeetachtigheid, hun mantelzorgers en vrijwilligers. U bent hier zonder indicatie welkom. Bewoners die wel een indicatie hebben, kunnen terecht bij onze Ontmoetingsgroepen. Drie dagen per week wordt een dagprogramma aangeboden dat gericht is op het behoud van kwaliteit van leven.

Samen met de bewoners en partners ontwikkelen wij het hele jaar door allerlei grote of kleinere activiteiten in onze activiteiten- en wijkcentra of op andere plaatsen. Denk bijvoorbeeld aan filmavonden, samen eten, samen bewegen etc. Zoals onze bezoekers zeggen "er is altijd wat te doen is als je hier bent". Maar u kunt ook meedoen aan activiteiten die door buurtbewoners zelf worden opgezet, zoals buurtborrels of samen eten met de buurt, klaverjassen of een open café voor vrijgezelle 50+'er. Het cursusbureau organiseert verschillende cursussen, van Dreumesdans tot Meer bewegen voor ouderen. Er is genoeg te doen op onze locaties!

Onze ruim 800 vrijwilligers zijn onmisbaar in ons werk en van onschatbare waarde voor onze centra. Misschien ook iets voor u?

Ontdek in deze krant wat Participe Amstelland voor u kan betekenen. We zijn er voor iedereen! Stel uw vraag op een spreekuur, kom eens langs bij een wijkcentrum en drink een kopje koffie of thee. Wij heten u heel graag welkom. Heeft u een suggestie voor ons aanbod, dan hoor ik het graag.

Elena Nabatova, regiomanager

INHOUDSOPGAVE

Vrijwilligerswerk bij Participe Amstelland	3
Onze locaties staan open voor iedereen	3
Onze wijkcoaches	4
Meedoen met onze activiteitencoaches	4
Welzijn op Recept	4
Maatschappelijk werk helpt u op weg	5
Stel uw vraag op de spreekuren	6
Financieel Café	6
Onze ouderenadviseurs denken met u mee	7
Persoonsalarmering, een geruststellende gedachte	7
Open Inloop	8
Odensehuis	8
Ontmoetingsgroepen	9



Participe Amstelland

Dr. Willem Dreesweg 2,
1185 VB Amstelveen.
020 - 54 30 430,
info.amstelland@participe.nu
www.participe-amstelland.nu

VRIJWILLIGERS- WERK BIJ PARTICIPE AMSTELLAND

Vrijwilligers zijn en blijven van onschatbare en blijvende waarde voor Participe Amstelland. We werken met maar liefst meer dan 800 vrijwilligers op allerlei terreinen, ons werk zou niet mogelijk zijn zonder onze vrijwilligers!

Heeft u misschien ook belangstelling voor vrijwilligerswerk? Het levert voldoening op voor uzelf én voor de mensen die u helpt. En het mooie is: het begint bij wat u leuk vindt om te doen!

Samen kunnen we elkaar daarin versterken. Wij kunnen altijd vrijwilligers gebruiken bij bijvoorbeeld ondersteuning bij financiën, gezelschap, wandelen, dagbesteding, administratie, verzorgen van koffie en maaltijden, technische hulp zoals bijvoorbeeld voor het installeren van persoonsalarmering-apparaten en vervoer.

Laat ons weten als u interesse heeft om als vrijwilliger aan de slag te gaan! Neem contact op met een van onze locaties of bel 020-5430430.

ONZE LOCATIES STAAN OPEN VOOR IEDEREEN!

Participe Amstelland beschikt over verschillende activiteiten- en wijkcentra in Amstelveen. Op deze locaties vinden diverse activiteiten plaats: van een cursus yoga tot klaverjasmiddagen, van buurtborrels tot gezamenlijke maaltijden, van een bezoek aan de pedicure tot een spreekuur van de ouderenadviseur. Heeft uw vragen over vrijwilligerswerk in een centrum, wilt u een ruimte huren of wilt u weten wat er te doen is in het wijkcentrum? De sociaal beheerder is er voor u.



Wijkcentrum Alleman

Den Bloeyenden
Wijngaardt 1
tel. 020-6453945



Wijkcentrum De Bolder

Groenhof 140
tel. 020-6471509



Dignahof

Dignahoeve 174
tel. 020-6407171



Kastanjelaan

Kastanjelaan 21
tel. 020-6403251



Ontmoetingscentrum De Meent

Orion 3
tel. 020-6438015



MOC

Lindenlaan 75
tel. 06-23053686



Wijkcentrum Pluspunt

Smeenklaan 1
tel. 020-6458141



Middenhof

Dr. Willem
Dreesweg 155
tel. 020-6404801



Wijkcentrum Westend

Westwijkplein 1
tel. 020-6434444

Er zijn veel mensen die worstelen met hun seksuele geaardheid. Heeft u vragen rondom seksualiteit, seksuele geaardheid en genderidentiteit? Kijk op www.participe-amstelland.nu/lhbt. Neem gerust contact op met Sharon Boelsma, s.boelsma@participe.nu, tel. 06-30594899.

ONZE WIJKCOACHES

De wijkcoach werkt samen met buurtbewoners aan een prettige, sociale sfeer in de wijk en is hierbij uw eerste aanspreekpunt als het gaat om:

- Wat er te doen is in de wijk
- Waar u terecht kunt met vragen
- Wanneer er zorgen zijn over de buurt/wijk
- Wanneer u iets wil ondernemen of een goed idee hebt voor de wijk

De wijkcoach stimuleert initiatieven om het woon- en leefplezier te verhogen en denkt mee over de juiste aanpak. Zij helpen uw ideeën vorm te geven en maken door hun brede netwerk verbinding met de juiste bewoners of organisaties. Kom in gesprek met de wijkcoach van uw wijk!

Stuur een bericht naar wijkcoach.amstelveen@participe.nu of bel 020-5430450.

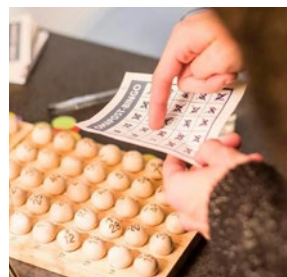
MEEDOEN MET ONZE ACTIVITEITENCOACHES

Samen eten, bewegen en elkaar ontmoeten. U bent vast wel eens bij een van onze activiteiten als een Hollandse avond, bingo of een wandelochtend geweest. Er is van alles te doen op veel plaatsen in Amstelveen. Achter deze activiteiten staan onze activiteitencoaches. Zij zorgen ervoor dat daar waar veel senioren wonen, er activiteiten worden georganiseerd die aansluiten bij wat u leuk vindt. En ze doen dat niet alleen, maar werken samen met wijkcoaches, beheerders, ouderenadviseurs en andere organisaties uit de buurt.

Heeft u een leuk idee of bent u benieuwd naar de activiteiten in uw buurt? Neem dan contact op met 020-5430430.

WELZIJN OP RECEPT VOOR NIEUWE ENERGIE

Heeft u frisse, nieuwe energie nodig? Of bent u op zoek naar meer gezondheid en balans in uw leven of zoekt u nieuwe inspiratie? Misschien weet u niet goed hoe u dit moet aanpakken? Dan is Welzijn op Recept misschien iets voor u. Met een coach van Welzijn op Recept kijkt u welke mogelijkheden en kansen bij u passen en gaat u meteen aan de slag om er praktische invullen aan te geven. Er zijn 1001 mogelijkheden, want de leukste organisaties van Amstelveen en omgeving hebben zich aangesloten bij Welzijn op Recept. Neem vandaag nog contact op. Wij staan voor u klaar! 020-5430450 of stuur een email naar wor.amstelveen@participe.nu



MAATSCHAPPELIJK WERK HELPT U OP WEG



Soms zit u in een moeilijke situatie en komt u er alleen niet uit. Het Maatschappelijk Werk van Participe Amstelland helpt u weer op weg. Samen met u brengen we uw situatie in kaart en kijken we naar mogelijkheden die snel leiden tot verbetering van de omstandigheden. U kunt bij ons terecht voor hulp, informatie en advies voor onderwerpen als relaties, stressklachten, somberheidsklachten, rouwverwerking en financiële problemen.

De maatschappelijk werkers kunt u spreken op een van de inlooppreekuren (zie pagina 6) en zijn ook bereikbaar via 020-5430440 en team.amstelveen@participe.nu

Naast individuele ondersteuning zijn er diverse groepstrainingen. De trainingen vinden plaats in een reeks van 4 tot 10 bijeenkomsten. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

Training Eindelijk Goed Slapen

Lig je 's nachts te malen en kun je je overdag door je slaapproblemen slecht concentreren? Dan kan de training 'Eindelijk goed slapen' je helpen. Je krijgt inzichten en praktische tools waar je vanaf de eerste dag zelf al mee aan de slag kunt gaan.

Training Ontspanning In Zicht

Deze training is geschikt voor mensen met stress en spanningsklachten. De training geeft u handvatten bij het opsporen van spanning. Elke week komt een thema aan bod waar u uitleg en oefeningen over krijgt en vervolgens zelf mee aan de slag kunt. De training bestaat uit vier bijeenkomsten en wordt doorlopend gegeven, u kunt altijd direct deelnemen.

Training Lichter Leven

Heeft u last van sombere gevoelens? Of het gevoel dat u nergens meer zin in heeft? De training Lichter Leven kan u helpen! In de training wordt gewerkt aan het aanleren van en oefenen met vaardigheden die uw stemming verbeteren. Zo is er aandacht voor het leren ontspannen, organiseren van plezierige activiteiten, gezond denken en assertiviteit.

Training Assertiviteit

Wilt u "nee" leren zeggen, eigen grenzen opzoeken en wensen leren te uiten in contact met anderen? In deze training wordt informatie gegeven over vaardigheden die assertiviteit bevorderen en wordt geoefend in het aanleren van assertief gedrag.

Training Empowerment

Deze training is voor mensen die te maken hebben of hebben gehad met een moeilijke relatie en of relatiebreuk. Soms komt u in een relatie terecht waarbij u zichzelf verliest. De training biedt de mogelijkheid om te ontdekken wat uw eigen kwaliteiten zijn en biedt handvatten om binnen een relatie uzelf te blijven.

Training Omgaan met Geld

Wilt u meer inzicht in uw financiële situatie, rondkomen met uw inkomen en leren budgetteren? Tijdens deze training krijgt u grip op uw financiën.

FINANCIEEL CAFÉ

Het Financieel Café is bedoeld voor alle inwoners van Amstelveen die vragen hebben over geldzaken of orde willen scheppen in hun financiële situatie. Het Financieel Café wordt uitgevoerd in samenwerking met Humanitas Thuisadministratie en ervaringsdeskundigen.

Financiële of administratieve zaken zijn soms best ingewikkeld. Daarbij kunnen er omstandigheden zijn waardoor je het overzicht kwijtraakt. Dan kan het invullen van een formulier al een hele opgave zijn. Maar gelukkig kan hier hulp in worden geboden: bij het Financieel Café kunt u gratis en vrijblijvend terecht voor informatie en al uw vragen over geldzaken.

Onze professionals en vrijwilligers met brede expertise helpen u met brieven van instanties, wijzigen van toeslagen, invullen van formulieren, budgetteren en het geven van informatie en advies.

U hoeft geen afspraak te maken, loop gerust eens binnen. En een kopje koffie of thee staat voor u klaar. Meer informatie: 020-5430440

- Elke dinsdag van 10.00-12.00 uur in Ontmoetingscentrum De Meent, Orion 3, in Amstelveen.
- Elke woensdag van 10.00-12.00 uur in Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaerd 1 in Amstelveen

STEL UW VRAAG OP DE SPREEKUREN

Heeft u vragen of problemen waar u eens met iemand over wilt praten? Maatschappelijk werkers en ouderenadviseurs van Participe Amstelland luisteren en denken graag met u mee. Ook is er een echtscheidingsspreekuur. Zonder afspraak kunt u binnenlopen bij één van onze spreekuren of u kunt gebruik maken van het telefonisch spreekuur. Onze spreekuren zijn voor volwassenen in Amstelveen en er zijn geen kosten aan verbonden.

Telefonisch Spreekuur	Dag	Van	Tot	Telefoonnummer
Maatschappelijk werk en ouderenadvies	ma t/m vr	09:00	12:30	020-5430440
Inloop Spreekuur	Dag	Van	Tot	Locatie
Maatschappelijk werk	ma. en wo.	08:30	09:30	Kantoor Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
Wijkcoach, maatschappelijk werk en ouderenadvies	maandag	12:00	13:00	Villa Randwijck, Catharina van Clevepark 10
Ouderenadvies	maandag	14:00	15:30	Kastanjelaan, Kastanjelaan 21
Maatschappelijk werk	dinsdag	08:30	09:30	Alleman, Den Den Bloeyenden Wijngaerd 3
Echtscheidingsspreekuur	dinsdag	08:45	09:30	Kantoor Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
Maatschappelijk werk	dinsdag	10:30	11:30	Medisch Centrum Randwijck, Hoeksewaard 147
Ouderenadvies	dinsdag	10:30	12:00	Nieuw Vredeveld, Rembrandtweg 428
Ouderenadvies	dinsdag	12:30	14:00	Middenhof, Dr. W. Dreesweg 155
Ouderenadvies	dinsdag	13:30	15:00	Pluspunt, Smeenklaan 1
Ouderenadvies	woensdag	12:15	13:15	Dignahof, Dignahoeve 174
Ouderenadvies	woensdag	13:30	15:00	De Bolder, Groenhof 140
Ouderenadvies	woensdag	14:00	15:30	Goedereede, Praam 2-142
Ouderenadvies	donderdag	10:00	11:30	Medisch Centrum Randwijck, Hoeksewaard 147
Maatschappelijk werk en ouderenadvies	donderdag	10:30	11:30	Gezondheidscentrum Marne, Marne 130
Even weken maatschappelijk werk, oneven weken ouderenadvies	donderdag	13:00	14:00	Gezondheidscentrum Keizer Karelpark, Lindepark 2E
Ouderenadvies	elke 3 ^e do.	14:00	15:00	Brentano, Klaasje Zevensterstraat 103
Maatschappelijk werk	vrijdag	9:00	10:00	Westend, Westwijkplein 1

ONZE OUDERENADVISEURS DENKEN MET U MEE

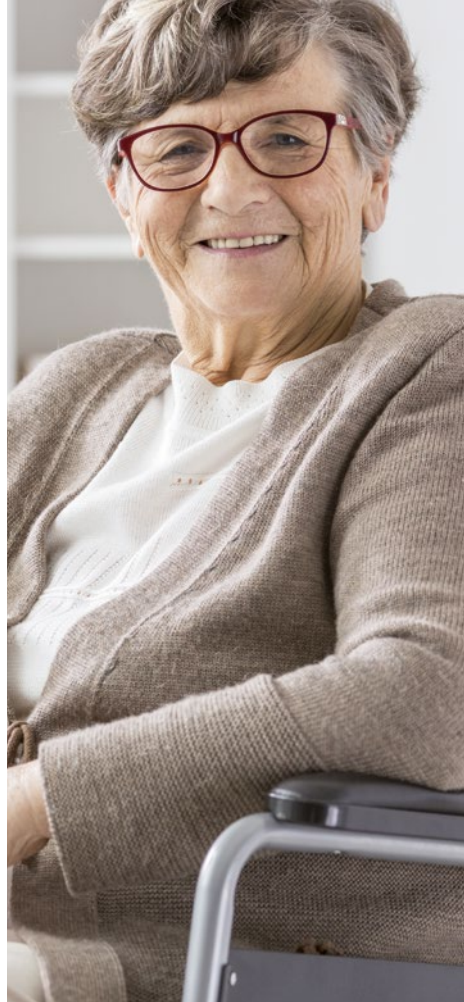
Als u ouder wordt, kan dat tot nieuwe vragen leiden. Kunt u hulp in huis gebruiken en er zelfstandig blijven wonen? Heeft u voldoende bezigheden en sociale contacten? De ouderenadviseurs van Participe Amstelland geven in Amstelveen gratis informatie en advies op maat aan 65-plussers en hun mantelzorgers.

U kunt gratis bij de ouderadviseurs voor de volgende onderwerpen terecht:

- **Welzijn:** activiteiten, dagbesteding, vrijwilligerswerk en vrijwilligers.
- **Welbevinden:** levensvragen, rouw, eenzaamheid, intimiteit en seksualiteit
- **Wonen:** aanpassingen in uw huidige huis, verhuizing naar een aanleunwoning of andere woning en het wonen in een verpleeghuis
- **Zorg:** huishoudelijke hulp, hulp bij persoonlijke verzorging
- **Voorzieningen:** maaltijden, vervoer, alarmering

Wilt u ook in contact komen met onze ouderenadviseurs?

U kunt gebruik maken van het (telefonisch) spreekuur of u maakt een afspraak om een persoonlijk gesprek te voeren. Neem contact op via 020-5430440 (8:30-12:30 uur) of team.amstelveen@participe.nu



PERSOONSALARMERING GEEFT EEN VEILIG GEVOEL IN HUIS

Wilt u langer zelfstandig wonen in uw eigen huis met een veilig gevoel? Met persoonsalarmering van Participe Amstelland vraagt u in noodsituaties makkelijker om hulp, 24 uur per dag en 7 dagen per week.

- U krijgt persoonlijk advies.
- Binnen ca. 10 werkdagen komt een vrijwilliger op afspraak het alarmapparaat plaatsen en geeft zorgvuldige uitleg over het gebruik.
- U ontvangt betrouwbare en professionele alarmapparatuur.
- De meldknop is waterdicht en kan gedragen worden aan de hand of pols.
- Keuze uit eigen hulpverleners zoals een familielid, vriend, buurvrouw, mantelzorger of onze thuiszorgorganisatie.
- Als u geen vaste telefoonlijn heeft, is een GSM-apparaat mogelijk.
- Onze meldkamer en storingsdienst zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze afdeling persoonsalarmering: 020-5430452 of alarmering@participe.nu

Soms komt er een moment in uw leven, of in dat van uw partner, dat er sprake is van meer dan gewone vergeetachtigheid. Krijgt u te maken met (beginnende) dementie? Is er bij een familielid dementie geconstateerd, of zorgt u voor een partner met dementie? Participe Amstelland heeft laagdrempelige oplossingen zowel voor mensen met (beginnende) dementie als voor mantelzorgers en familieleden.



OPEN INLOOP

De Open Inloop is een kleinschalige ontmoetingsplek voor zelfstandig wonende wijkbewoners. In het bijzonder voor mensen die behoefte hebben aan gezelschap, geen of weinig contacten hebben. Ook mensen die vanwege een beperking moeilijk aan andere activiteiten mee kunnen doen - of waarvoor een grotere activiteit te vermoeiend is - en mensen met beginnende geheugenproblemen zijn van harte welkom.

De activiteiten zijn afhankelijk van de wensen en mogelijkheden van de bezoekers. Dit kan bijvoorbeeld zijn samen de krant lezen, spelletjes doen, schilderen of bewegen. Vaste momenten op de dag zijn gezamenlijk koffiedrinken en deelnemen aan de lunch. U bepaalt zelf of u de hele dag blijft of een gedeelte daarvan. Voor koffie en materialen vragen wij een kleine bijdrage.

Er is geen indicatie nodig om ons te bezoeken. U bent altijd welkom:

- Wijkcentrum Dignahof: dinsdag en donderdag tussen 10:00-15:00 uur
- Wijkcentrum De Bolder: woensdag tussen 10:00-15:00 uur
- Huis Elsrijk: maandag tussen 12:30-16:30 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de coördinator op 06-51194567 of b.zekveld@participe.nu

ODENSEHUIS

Het Odensehuis is een inloop-, informatie-, en ontmoetingscentrum voor mensen met (beginnende) dementie of geheugenklachten, mantelzorgers en hun familie en vrienden. Iedereen is welkom!

Het van oorsprong Deens initiatief is een plek waar iedereen terecht kan die te maken heeft met geheugenklachten, een vermoeden of beginnende vorm van dementie, maar ook voor mensen net na de gestelde diagnose. U kunt bij ons terecht voor informatie, een praatje, een kop koffie of thee, mee te lunchen of om deel te nemen aan een activiteit.

“In het Odensehuis word ik geaccepteerd om wie ik ben, niet om wat ik heb.”

Op een laagdrempelige manier wordt er geprobeerd mensen te begeleiden in de weg naar acceptatie. Hierbij worden de betrokkenen (mantelzorgers) niet vergeten. Het Odensehuis is een plek waar mensen zichzelf kunnen zijn en zich niet hoeven te schamen. In het Odensehuis maken de deelnemers de dienst uit en komen daarmee op voor zichzelf en voor elkaar. Samen wordt er gezocht naar antwoorden op vragen die mensen met dementie (en hun mantelzorgers) bezighouden.

Er is geen diagnose of indicatie nodig om van het Odensehuis gebruik te maken. Het Odensehuis bevindt zich in het Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaerd 1 in Amstelveen. Wij zijn geopend op maandag tot en met vrijdag van 10:00 tot 15:00 uur. Neemt u vooraf contact op als u wilt langskomen? Voor meer informatie zijn wij bereikbaar op 020-4412401, 06-12706001 en odensehuis@participe.nu

ONTMOETINGSGROEPEN DAGBESTEDING VOOR MENSEN MET (BEGINNENDE) DEMENTIE

Wij bieden in Amstelveen ontmoetingsgroepen voor mensen met (beginnende) dementie. De ontmoetingsgroep heeft een dagprogramma met activiteiten afgestemd op wat een ieder graag wil en kan. Centraal staat altijd het behoud van kwaliteit van leven. Het programma bestaat uit verschillende activiteiten zoals geheugen-, taal- of muziekactiviteiten en creatieve activiteiten. Bewegen staat bij ons hoog in het vaandel. Wij organiseren elke dag gym (psychomotorische therapie) of bewegen op muziek. Daarnaast is wandelen een belangrijk onderdeel van ons programma.

Tussen de middag wordt gezamenlijk gegeten. U wordt begeleid en ondersteund door een vaste activiteiten-begeleider samen met vrijwilligers. Ook is de coördinator dagelijks aanwezig die aanspreekpunt is voor mantelzorgers en deelnemers.

Ondersteuning voor mantelzorgers

Het is niet altijd makkelijk om mantelzorger te zijn. U zorgt met liefde voor uw partner of uw ouder, maar tegelijkertijd kunt óók u wel eens wat ondersteuning gebruiken. U bent niet alleen en wij brengen u bij elkaar. Participe Amstelland organiseert bijvoorbeeld gespreksgroepen voor mantelzorgers waar lotgenoten ervaringen uit kunnen wisselen.

Waar en wanneer?

Mensen met geheugen- of andere cognitieve klachten zijn drie dagen per week tussen 9.30 en 16.00 uur van harte welkom: op maandag, woensdag en/of vrijdag.

De Ontmoetingsgroep is gevestigd in Middenhof, Dr. Willem Dreesweg 155 in Amstelveen.

Deelname?

Voor deelname aan de ontmoetingsgroep is een WMO-beschikking of een WLZ-indicatie nodig. Ook een Persoons Gebonden Budget is mogelijk. U kunt dit aanvragen via uw huisarts of het sociale loket van gemeente Amstelveen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met 020-4534887 of ontmoetingsgroepamstelveen@participe.nu

