



Senior in Diemen

**Informatie en contactgegevens
van maatschappelijke organisaties in Diemen.**
Uitgave maart 2026



Voorwoord

Als je ouder wordt is het niet altijd makkelijk om de juiste weg te vinden naar hulp of begeleiding. Het aanbod van zorg- en welzijnsorganisaties is groot en divers waardoor men soms door de bomen het bos niet meer ziet. Zeker ook, nu er steeds meer gecommuniceerd wordt via digitale media, is het voor digibeten of mensen zonder computer steeds moeilijker om te weten waar u terecht kunt met uw (hulp)vraag.

'Senior in Diemen', een uitgave van Welzijn Diemen, geeft een zo breed mogelijk overzicht van maatschappelijke organisaties in Diemen.

Dit informatieboekje geeft senioren in Diemen een overzichtelijk handvat om inzicht te krijgen in de mogelijkheden de gemeente Diemen te bieden heeft op het gebied van ondersteuning, zorg, activiteiten, sport en bewegen en huiselijk geweld en ouderenmishandeling.

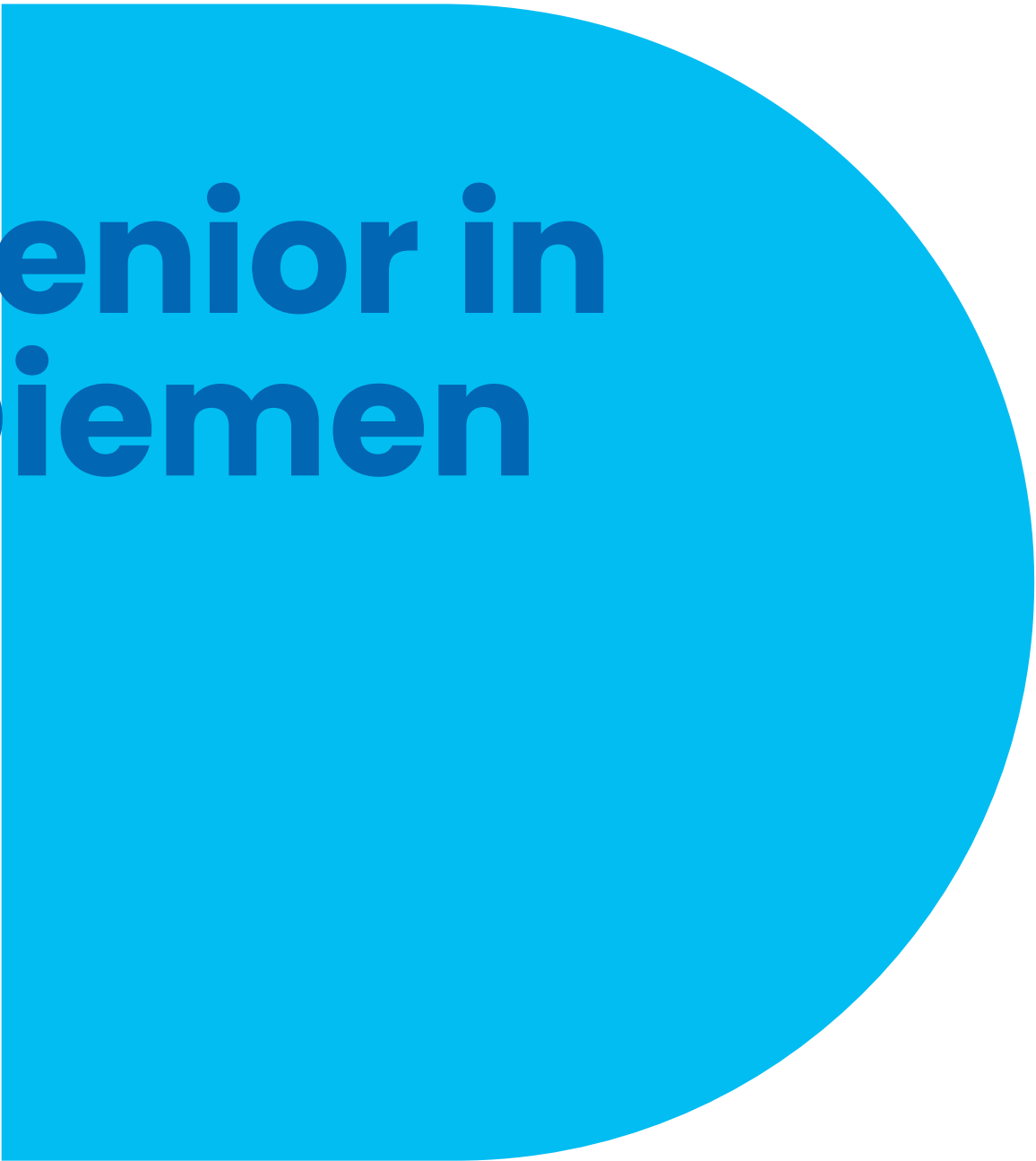
Heeft u naar aanleiding van de informatie in dit boekje toch nog vragen? Wilt u dit boekje in digitale vorm ontvangen?

Neem dan gerust contact op met Welzijn Diemen.

✉ info@welzijndiemen.nl

Uitgave maart 2026

De informatie in dit boekje is onderhevig aan veranderingen. Wij proberen de inhoud zo goed mogelijk up-to-date te houden. Mist u informatie? Stuur een e-mail naar info@welzijndiemen.nl.



Senior in Diemen

Inhoud

Ondersteuning	4
De Brede HOED	5
Madi Diemen	5
De Ouderenadviseur	5
Voorportaal	5
Sociaal Raadslieden	6
Algemeen Maatschappelijk Werk	6
Schuldhelp voor inwoners	6
Postsorteergroep	6
Groepsbijeenkomsten verliesverwerking voor nabestaanden	6
Mantelzorgondersteuning	6
Mantelzorgmakelaar Markant	6
Respijtzorg	6
Huishoudelijke hulp (HHT Diensten Thuis)	7
Mantelzorgcompliment	7
Wet zorg en dwang	7
Diemen voor Elkaar	8
Buurthulpdienst	8
Diemenvoorelkaar.nl	8
Humanitas	8
Overige hulp- en dienstverleners in de Brede HOED	9
Andere vormen van ondersteuning	9
Alarmering	9
Maaltijden	9
Rollator	9
Uitleenservice hulpmiddelen	9
Clënten Informatiepunt (CLIP)	9
Questio – Centrum voor Levensvragen	10
Financiële regelingen	10
Luisterend oor en hulplijnen	10
Op & Neer Buurtvervoer Diemen	10
Zorg	12
Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo)	13
Vormen van ondersteuning / voorzieningen team Wmo	13
Eerstelijnszorg	15
Persoonlijke verzorging & verpleging	15
Casemanager dementie	15

Wet langdurige zorg (Wlz)	15
Cliëntondersteuning	17
Zorgcentra	17
CAK	17
Activiteiten en ontmoeten	18
Welzijnscoach	19
Gezellig samen zijn	19
Cultureel	19
Ouderenbond ANBO PCOB Diemen	20
Welzijn Diemen	20
De Zonnebloem	21
Activiteiten in verzorgingshuizen	21
Dagbesteding Diemen	21
Alzheimercafé	21
Buurtkamer RKL	21
Pink! Diemen	21
Stadspas	22
Digitale vaardigheden	22
Praatgroepen	23
Iets doen voor een ander	23
Kerken in Diemen	23
Zorgen rond agressie, geweld en veiligheid	24
Veilig Thuis	25
Slachtofferhulp	25
Centrum voor seksueel geweld	25
Buurtbemiddeling Diemen	25
Meldpunt zorgwekkend gedrag	25
Sport en Bewegen	26
Sportcentrum Duran	26
AGO-zwembad	26
Welzijn Diemen	26
Meer bewegen voor ouderen (fitness 55+)	26
Dienstverlenende organisaties	27



Ondersteuning

Zoekt u informatie, wilt u advies of heeft u kortdurende ondersteuning nodig? Er zijn allerlei onafhankelijke organisaties die u belangeloos kunnen ondersteunen.

Aan de meeste ondersteuning van de hulp- en dienstverleners zijn voor u geen kosten verbonden. U kunt het aanbod ook vinden op **Samendienen.nl**

De Brede HOED

Hier kunt u terecht voor informatie en advies over zorg en welzijn en voor het aanvragen van Wmo-hulp en voorzieningen. Voor contact met een hulp- of dienstverlener of informatie over de tijden waarop zij spreekuur houden kunt u contact opnemen met de receptie van de Brede HOED.

📍 D.J. Den Hartoglaan 8
(schuin achter het gemeentehuis, naast de brandweer)

☎ 020 314 47 00

🕒 Maandag t/m vrijdag 08.30 – 17.00 uur

U kunt zonder afspraak binnen lopen.

De meeste hulp- en dienstverleners zijn alleen in de ochtend (tot 12.00 uur) beschikbaar.

✉ bredehoed@diemen.nl

Madi Diemen

Iedereen heeft weleens problemen. Vaak lost u die zelf wel op. Maar soms kan het zijn dat u er niet uitkomt. Dat er niemand is met wie u over uw problemen kunt of durft te praten.

De hulpverleners van Madi Diemen ondersteunen bij het oplossen van problemen in het dagelijks leven. Of het nu gaat over werk, geld, gezin of relaties. Een betrokken team met maatschappelijk werkers, (ouderen)adviseurs, schuldhelpverleners en sociaal raadslieden helpt u om weer grip op het leven te krijgen.

☎ 020 750 38 88

✉ info@madidiemen.nl

🌐 madidiemen.nl

De Ouderenadviseur

Bij het ouder worden kunnen vragen of problemen ontstaan op het gebied van wonen, welzijn, zorg of financiën. Soms komt u er zelf niet uit.

Ouderenadviseur Janina Poppes van Madi is er speciaal voor 65-plussers. Zij is gespecialiseerd in het helpen bij problemen die met ouder worden te maken hebben. Ook kan ze u goed informeren over voorzieningen en regelingen waarvan u wellicht gebruik kunt maken.

☎ 020 750 38 88

✉ j.poppes@madidiemen.nl

🕒 Inlooppreekuur: op maandag en woensdag van 08.30 – 12.30 uur. Op deze dagen ook telefonisch te bereiken via de Brede HOED.

Voorportaal

Voor advies en hulp bij bijvoorbeeld het invullen van eenvoudige formulieren, administratieve vragen en andere korte hulpvragen.

🕒 Inlooppreekuur:

Dinsdag van 10.00– 12.00 uur in de Brede HOED

Donderdag van 10.00–12.00 uur in

Gezondheidscentrum Diemen Zuid

U hoeft zich niet van te voren aan te melden en de hulp tijdens het Inlooppreekuur is gratis.



📍 De Brede HOED

Ten tijde van de belastingaangifteperiode en aanslagen gemeentelijke belastingen/waterschapsbelasting, kunt u ook terecht bij het Voorportaal.

Voor actuele informatie over de inloopspreekuren in de maanden maart en april (vaak extra spreekuren i.v.m. de aangiftes), kunt u kijken op de website.

➡ [madidiemen.nl](https://www.madidiemen.nl)

Sociaal Raadslieden

Wilt u advies of informatie over toeslagen van de belastingdienst? Of heeft u problemen met organisaties? De Sociaal Raadslieden bieden gratis sociaal-juridische hulp aan mensen die moeite hebben om hun eigen belangen te behartigen. Hierbij kunt u denken aan informatie over wetten, regels en voorzieningen, het opstellen van brieven en bezwaarschriften en bemiddeling met instanties.

U kunt telefonisch een afspraak maken.

Afspraakmogelijkheden zijn op maandag, dinsdag en woensdag.

☎ 020 750 38 88

Algemeen maatschappelijk werk

Voor vragen en problemen op het gebied van gezin, echtscheiding, wonen, financiën, werk, rouwverwerking, etcetera.

Diemen Centrum

📍 De Brede HOED, D.J. Den Hartoglaan 8

🕒 Inloopspreekuur: dinsdag van 09.00 – 10.00 uur

☎ 020 750 38 88

Diemen Noord

📍 Gezondheidscentrum Diemen Noord, Houtbosch 2

🕒 Inloopspreekuur: maandag van 10.00 – 11.00 uur

☎ 020 750 38 88

Diemen Zuid

📍 Gezondheidscentrum Diemen Zuid, Ouderkerkerlaan 34

🕒 Spreekuur enkel op afspraak

☎ 020 750 38 88

Schuldhelp voor inwoners

Geldzorgen zijn heel vervelend. De oorzaken zijn vaak heel verschillend. Het kan iedereen overkomen. Het is heel belangrijk dat u niet te lang wacht met hulp zoeken als u geldzorgen heeft of met schulden worstelt. Hoe sneller u contact opneemt, des te sneller kan u geholpen worden om het op te lossen. Madi Diemen voert de schuldhelpverlening uit voor gemeente Diemen. De consultants van Schuldhelpverlening zijn

aanwezig in het gemeentehuis en helpen u gratis. Voor meer informatie over schuldhelpverlening van de gemeente kunt u kijken op de website van gemeente Diemen en zoeken op 'schulden'. Daar vindt u online geldplannen en praktische tips voor het regelen van uw financiële situatie. Ook kunt u terecht op de website van Madi Diemen. Bij een crisissituatie kunt u binnen twee werkdagen een eerste afspraak maken.

☎ 020 750 38 88

🕒 Dagelijks 10.00 – 16.00 uur

➡ [diemen.nl](https://www.diemen.nl)

➡ [madidiemen.nl](https://www.madidiemen.nl)

Postsorteergroep

Kunt u wel wat hulp gebruiken om uw papieren, rekeningen etcetera op orde te brengen en te houden, dan kunt u hulp krijgen van getrainde vrijwilligers van de Postsorteergroep.

U kunt bellen naar Madi Diemen om een afspraak te maken.

☎ 020 750 38 88

Groepsbijeenkomsten verliesverwerking voor nabestaanden

Madi Diemen biedt de mogelijkheid om in groepsverband over uw situatie te praten. Twee keer per jaar, in het voor- en najaar vindt een reeks groepsbijeenkomsten 'Verliesverwerking' plaats. In 8 bijeenkomsten krijgt u handvatten om uw verdriet te verwerken en wisselt u ervaringen uit met lotgenoten. De bijeenkomsten gaan alleen door bij voldoende aanmeldingen. Deelname is gratis. Voor meer informatie of aanmelden:

☎ 020 750 38 88

✉ info@madidiemen.nl

Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgondersteuning is een verzamelterm voor alle voorzieningen en diensten die mantelzorgers kunnen ondersteunen bij de zorg voor hun naaste.

Mantelzorgmakelaar Markant

Markant biedt ondersteuning en advies aan mantelzorgers. Dit zijn mensen die langere tijd voor een dierbare of bekende zorgen. Markant helpt mantelzorgers om de zorg draagbaar te houden en om in balans te blijven. Dat doet zij door het inzetten van vrijwilligers, het geven van informatie en advies en het geven van trainingen en bijeenkomsten.

Een indicatie of verwijzing is niet nodig.

Alle hulp is gratis.

📍 De Brede HOED, D.J. Den Hartoglaan 8

🕒 Inloopspreekuur: woensdag van 09.00 – 13.00 uur



☎ 020 314 47 00
➡ markant.org/mantelzorgondersteuning-in-diemen

Maakt u liever een afspraak? Neem dan contact op met de mantelzorgconsulenten van Markant.

☎ 020 886 88 00
🕒 Op werkdagen 08.30 – 17.00 uur
✉ info@markant.org

Respijtzorg

Respijtzorg geeft mantelzorgers de mogelijkheid om tijdelijk zorgtaken over te dragen aan een ander. Het kan helpen om de situatie vol te houden en overbelasting te voorkomen.

Voorbeelden van respijtzorg:

- Dagopvang (Wmo)
- Logeeropvang (Wmo, Wlz of ziektekostenverzekeraar)
- Vrijwilliger aan huis (Markant)
- Tijdelijk professionele thuiszorg wanneer de mantelzorger uitvalt (via ziektekostenverzekeraar)

Waar de respijtzorg moet worden aangevraagd hangt af van de situatie. De mantelzorgconsulent van Markant kan u hierover adviseren.

Huishoudelijke hulp (HHT Diensten Thuis)

Met de Huishoudelijke Hulp Toelage (HHT) Diensten Thuis kunt u zelf extra huishoudelijke werkzaamheden inkopen.

De HHT Diensten Thuis is bedoeld voor inwoners van Diemen die een indicatie hebben voor Hulp bij het huishouden op grond van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en/of voor mantelzorgers die staan ingeschreven bij Markant.

Er geldt een maximum aan diensten van twee uur per week. De extra werkzaamheden hoeven niet wekelijks te worden uitgevoerd.

Voor de HHT Diensten Thuis wordt een eigen bijdrage van € 7,50 per uur gevraagd. Voor het aanvragen van deze HHT Diensten Thuis kunt u contact opnemen met Markant. Zij geven uw gegevens door aan de aanbieder van uw keuze. Of kijk op de site van diemen.nl en zoek op HHT.

Mantelzorgcompliment

Het mantelzorgcompliment is de jaarlijkse waardering voor mantelzorgers en wordt eind van het jaar uitgereikt door de gemeente als VVV-cadeaubon. Ingeschreven mantelzorgers bij Markant krijgen bericht zodra de aanvraag, vanaf september tot eind november, openstaat. Let op: u moet zelf op tijd aanvragen en de bevestiging goed bewaren.

Wet zorg en dwang

Wanneer dementie erger wordt, kan uw naaste minder goed beslissen welke zorg er nodig is. Uw naaste denkt bijvoorbeeld dat ze nog goed alleen thuis kan wonen, terwijl dat niet meer veilig is. Verzet uw naaste zich tegen de zorg? Dan moet er eerst worden gekeken of er andere mogelijkheden zijn. Het uitgangspunt van de Wet zorg en dwang (Wzd) is dat onvrijwillige zorg alleen wordt toegepast als het echt niet anders meer kan.

Vormen van verplichte zorg zouden kunnen zijn: hulp van de thuiszorg, controleren via camera's, geven van eten/drinken of verhuizen naar een verpleeghuis.

U kunt hiervoor contact opnemen met het CIZ.

☎ 088 789 13 00
➡ ciz.nl



Diemen voor Elkaar

Diemen voor Elkaar bestaat uit twee onderdelen: de Buurthulpdienst en het online platform Diemenvoorelkaar.nl.

Buurthulpdienst

Diemen voor Elkaar heeft een vaste groep vrijwilligers die ondersteuning biedt bij praktische diensten en persoonlijke ondersteuning. De Buurthulpdienst heeft als doel ouderen van 75 jaar en ouder, mensen met een lichamelijke beperking en chronisch zieken te ondersteunen bij het zelfstandig blijven wonen.

Bij de Buurthulpdienst kunt u terecht voor:

- Kleine klusjes in en om het huis, zoals een spiegel ophangen of een deurscharnier smeren.
- Tuinhulp. Hulp bij het onderhouden van de tuin of het balkon. U kan zich ook aanmelden voor tuinonderhoud tijdens de TipTop Tuinendagen in het voor- en najaar.
- Computerhulp. Voor het verhelpen van kleine storingen of het installeren van een programma of printer.
- Ondersteuning bij ziekenhuis of artsbezoek. U regelt zelf het vervoer via het Wmo-vervoer. Uw verzoek voor ondersteuning dient u minimaal een week van te voren door te geven aan de Buurthulpdienst. Als u meerrijdt in de auto van de ondersteuner dan geldt een tarief van € 0,35 per kilometer voor benzinekosten plus eventuele parkeerkosten.
- Boodschappen doen. Bent u tijdelijk ziek of niet mobiel dan kunt u incidenteel of een korte periode gebruik maken van deze dienst.

- Kledingherstel: kleine herstelwerkzaamheden.
- Incidentele (tijdelijke) hulp bij ziekte, ongemak en zeer. Neem contact op met de Buurthulpdienst om uw vraag/behoefte te bespreken.

Het lidmaatschap van de Buurthulpdienst is gratis. Klussen mogen maximaal 1,5 uur duren. Hiervoor betaalt u € 10,00 aan de vrijwilliger.

Diemen voor Elkaar is gevestigd in de Brede HOED.

📍 D.J. Den Hartoglaan 8

☎ 020 314 47 00

🕒 Maandag t/m donderdag van 09.30 – 12.30 uur

✉ info@diemenvoorelkaar.nl

Diemenvoorelkaar.nl

Juist als u behoefte heeft aan een maatje, iemand waarmee u op stap kunt gaan, is de website een uitkomst. Op Diemenvoorelkaar.nl kunnen inwoners en organisaties uit Diemen elkaar vinden en elkaar helpen.

Diemenvoorelkaar.nl brengt u op een veilige en betrouwbare manier met elkaar in contact.

U kunt zich kosteloos aanmelden voor dit platform.

Voor mensen die geen computer hebben, kan de coördinator een oproep plaatsen, zodat iedereen gebruik kan maken van de voordelen van de website. Voor mensen die ondersteuning nodig hebben, kan samen met de coördinator een oproep worden geplaatst. Voor meer informatie:

👉 Diemenvoorelkaar.nl

Humanitas

Humanitas is er voor mensen die met behulp van een vrijwilliger iets willen veranderen aan hun situatie. Een steuntje in de rug, een goed gesprek of een luisterend oor, extra handjes bij de administratie of ergens samen op af gaan. De vrijwilligers zijn geschoold en worden begeleid.

De hulp is gratis, laagdrempelig en altijd in de buurt. Humanitas is er voor iedereen, ongeacht achtergrond of levensovertuiging. Eén ding is het allerbelangrijkst: dat deelnemers dankzij het contact met een Humanitas-vrijwilliger hun leven weer zelf kunnen oppakken.

In Diemen biedt Humanitas Amsterdam en Diemen de volgende ondersteuning:

- Van mij naar wij (samen op pad)
- Steun bij Rouw en Verlies
- Thuisadministratie (hulp bij het op orde brengen van de administratie)

☎ 020 77 365 42

✉ kantoor.amsterdam@humanitas.nl

👉 humanitas.nl/ams

Overige hulp- en dienstverleners in de Brede HOED

Naast bovengenoemde hulp- en dienstverleners houden ook een diëtist, een uitvaartondernemer, VluchtelingenWerk en een nabestaandenconsulent een spreekuur in de Brede HOED. Voor meer informatie kunt u terecht bij de receptie van de Brede HOED.

☎ 020 314 47 00

🕒 Maandag t/m vrijdag 08.30 – 17.00 uur

U kunt zonder afspraak binnen lopen.

De meeste hulp- en dienstverleners zijn alleen in de ochtend (tot 12.00 uur) beschikbaar.

Andere vormen van ondersteuning

Alarmering

Met een SOS-knop om uw hals of een alarmhorloge kunt u in geval van nood met één druk op de knop hulp inschakelen (een door u ingesteld contactpersoon). Dit kan zonder abonnement, en is dus gratis.

Er zijn ook andere vormen van personenalarmering, bijvoorbeeld voor thuis. U kunt dan in een noodgeval verbinding maken met directe hulp of een meldkamer.

Afhankelijk van soort alarmering die u kiest kunnen er abonnementskosten aan vast zitten. U kunt hiernaar informeren bij de ouderenadviseur van Madi diemen of bij uw ziektekostenverzekeraar.

Soms wordt personenalarmering voor thuis vergoed. Dit hangt af van uw situatie. Zijn er medische redenen dan vergoedt uw zorgverzekering mogelijk een deel van de kosten. U heeft dan in sommige gevallen een verwijzing van uw (huis)arts of verpleegkundige nodig. Alleen de apparatuur wordt vergoed. De abonnementskosten voor de meldkamer moet u zelf betalen. Voor meer informatie en de voorwaarden kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

Bij sociale redenen vergoedt de gemeente soms (een deel van) de kosten voor alarmering. Neem daarvoor contact op met de wmo (zie pag. 13).

Veel organisaties voor wonen, welzijn en zorg (thuiszorginstellingen, verzorgingshuizen) leveren personenalarmeringssystemen. Deze organisaties kunnen u meer vertellen over de mogelijkheden. Voor meer informatie kunt u ook terecht bij gemeente Diemen.

Maaltijden

Kunt u zelf niet meer koken?

U kunt diepvriesmaaltijden bestellen die thuisbezorgd worden via **Vers aan Tafel**.

☎ 085 401 64 44

✉ klantenservice@versaantafel.nl

🕒 maandag t/m vrijdag van 08.00 – 17.30 uur

👉 versaantafel.nl

Daarnaast bestaat de mogelijkheid om gezellig samen met anderen te eten in het restaurant in zorgcentrum Berkenstede of De Diem. Ook in het Huis van de Buurt 't Kruidvat in Diemen Zuid, Het Noorderlicht in Diemen Noord en De Schakel in Diemen Centrum worden regelmatig gezamenlijke maaltijden georganiseerd waarbij u tegen een kleine vergoeding kunt aanschuiven.

Rollator

Een rollator wordt niet meer vergoed door de zorgverzekering. U kunt deze zelf kopen in een gewone winkel. Wilt u advies voor uw aankoop dan kunt u onder andere terecht bij:

Firma Vos

☎ 020 694 23 79

✉ info@vosmedisch.nl

🕒 maandag t/m vrijdag van 09.00 – 12.00 / 13.00 – 17.30 uur

👉 vosmedisch.nl

Thuiszorgwinkel Medipoint/Amstelring

☎ 088 102 01 00

👉 medipoint.nl

Thuis-Zorg Outlet Amsterdam

☎ 06 579 663 56

👉 thuis-zorgoutletamsterdam.nl

Uitleenservice hulpmiddelen

Heeft u na een ongeluk of operatie tijdelijk hulpmiddelen nodig, dan kunt u deze vaak gratis lenen of huren via de uitleenservice van de thuiszorg. Deze hulpmiddelen kunnen snel (vaak de volgende dag al) bij u thuis worden geleverd.

Vegro/Cordaan

☎ 0800 288 77 66

👉 vegro.nl

Medipoint/Amstelring

☎ 088 10 201 00

👉 amstelring.nl

Cliënten Informatiepunt (CLIP)

Wanneer u door omstandigheden het overzicht verliest dan kan het zijn dat u daardoor in de problemen komt. U bent dan van harte welkom op het spreekuur van CLIP om uw vraag te stellen of uw hart te luchten.

CLIP kan u ondersteunen of informeren met

betrekking tot vragen over eenzaamheid, dagbesteding, schulden, invullen van formulieren en aanvragen, hulp bij doorverwijzen, Woningnet, en klussen (Homeservice). Ook bieden zij een luisterend oor of een maatje. U kunt vooraf een afspraak maken, zodat er voldoende tijd voor u beschikbaar is, maar u kunt ook gewoon langskomen op het inloopspreekuur.

☎ 020 468 56 47

✉ info@clienteninformatiepunt.nl

🕒 Inloopspreekuur: dinsdag van 13.00 tot 15.30,

📍 Huis van de Buurt 't Kruidvat, Ouderkerkerlaan 30

👉 clienteninformatiepunt.nl

Questio – Centrum voor Levensvragen

Geestelijke zorg gaat over zingeving en levensvragen. Het gaat om grote en kleine vragen die ieder mens zich vroeg of laat stelt. Over het hoe en waarom van het leven en de zin van het bestaan. Bij Questio werken geestelijk verzorgers die speciaal zijn opgeleid voor begeleiding van vragen rondom zingeving en kwaliteit van leven. Zij bieden onbevooroordeeld aandacht en een luisterend oor, helpen om gedachten te ordenen, steunen en begeleiden bij rouw en verdriet, maar ook bij gevoelens van boosheid en onmacht. Geestelijk verzorgers hebben geheimhoudingsplicht en gaan vertrouwelijk om met wat er besproken wordt.

In een telefonisch intakegesprek wordt bekeken of u in aanmerking komt voor gratis gesprekken (max. 5). De gesprekken kunnen bij u thuis zijn. Wilt u weten wat een geestelijk verzorger in uw situatie kan betekenen? Stel uw vraag en we denken graag met u mee.

☎ 06 388 40 277

✉ info@stichtingquestio.nl

👉 stichtingquestio.nl

Financiële regelingen

Ontvangt u een gedeeltelijke AOW-uitkering, dan komt u misschien in aanmerking voor een aanvullende uitkering (AIO). Deze kunt u aanvragen bij Sociale Verzekeringsbank (SVB)

☎ 030 264 96 00

Als u AOW ontvangt, eventueel met een klein pensioen, of chronisch beperkt bent, kunt u mogelijk in aanmerking komen voor financiële tegemoetkomingen (zorgverzekering, afvalstoffenheffing) of een toeslag.

👉 diemen.nl/geldzorgen

Team Sociale Zaken

☎ 020 314 48 50

🕒 maandag t/m vrijdag van 10.00 – 11.00 uur

Gemeentebelastingen Amstelland

Misschien heeft u ook wel recht op kwijtschelding van een aantal belastingen. Neem contact op met:

☎ 020 540 48 86



Luisterend oor en hulplijnen

Luisterlijn

Heeft u behoefte om (anoniem) uw verhaal te kunnen doen? U kunt 7 dagen per week, 24 uur per dag bellen met de luisterlijn.

☎ 088 076 70 00 (algemeen)

☎ 020 675 75 75 (lokaal)

✉ ehulp@deluisterlijn.nl

👉 deluisterlijn.nl (om een chat te starten)

Zilverlijn

Wilt u regelmatig gebeld worden voor een praatje of een goed gesprek? Neem contact op:

☎ 088 344 20 00

👉 ouderenfonds.nl/zilverlijn

Depressielijn

Heeft u depressieve klachten, voelt u zich soms wanhopig, wilt u praten over hoe het echt met u gaat, maar liever niet met een therapeut of psychiater? Neem contact op:

☎ 088 505 43 34

✉ depressielijn@depressievereniging.nl

Dementielijn

Voor persoonlijke hulp en ondersteuning voor iedereen die met Alzheimer te maken krijgt. Dagelijks bereikbaar tussen 9.00 en 23.00 uur.

☎ 088 5088

👉 dementie.nl/dementielijn

Vragen over mentale gezondheid

Heeft u een vraag over mentale gezondheid, voor uzelf of een ander? Wil u uw verhaal kwijt of advies krijgen? Ook voor het doorverwijzen naar andere hulporganisaties.

☎ 0900 1949

👉 mentaalvitaal.nl

Op & Neer Buurtvervoer Diemen

Op & Neer is bedoeld voor inwoners van Diemen met een beperkte mobiliteit en geldt voor alle leeftijden. Een voorwaarde is wel dat u zelfstandig naar de auto kunt lopen, dat wil zeggen dat uw hulpmiddelen t.b.v. de mobiliteit zijn beperkt tot loophulpmiddelen (met de nadruk op 'loop').

Een rollator kan meegenomen worden, maar een rolstoel of scootmobiel niet.

U kunt alleen gebruik maken van Op & Neer Diemen als u deelnemer bent. Dit kan door u gratis aan te melden via de website openneerdiemen.nl. Op & Neer vervoert enkel binnen de gemeentegrenzen van Diemen op afgesproken tijden. Er kunnen maximaal twee mensen per rit vanaf hetzelfde adres worden opgehaald. Er worden onderweg geen andere mensen opgehaald.

Een ritprijs kost 1 euro. Op & Neer werkt met een digitale strippenkaart. Bij elke rit wordt automatisch een strip (1 euro) afgeboekt per enkele reis.

Wilt u een rit reserveren? Bel dan minimaal een dag van te voren.

☎ 020 722 51 11

🕒 maandag t/m vrijdag van 10.00 – 16.00 uur

U kunt maximaal 3 boekingen vooruit reserveren.

Op & Neer Buurtvervoer Diemen rijdt op doordeweekse dagen van 09.00 tot 17.00 uur. Op officiële feestdagen zijn we gesloten en worden er geen ritten gereden.

Meer informatie leest u op de website.

🖱 openneerdiemen.nl





Zorg

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De Wmo is erop gericht dat iedereen in de samenleving kan meedoen en zo lang mogelijk zelfstandig kan blijven wonen. Mensen die daar hulp bij nodig hebben, bijvoorbeeld door ziekte, ouderdom of een handicap, kunnen terecht bij de consulenten van het team Wmo. Bekeken wordt wat u zelf of met hulp van uw omgeving kunt oplossen en waar u ondersteuning van de gemeente bij nodig heeft.

Melden hulpvraag

U begint met het melden van uw hulpvraag bij team Wmo. Dit mag u zelf doen, maar iemand anders mag dat ook namens u doen.

Meld uw hulpvraag telefonisch of per e-mail.

☎ 020 314 47 00

🕒 maandag t/m vrijdag 09.00 – 12.00 uur

✉ wmo@diemen.nl

Indien u uw melding toch schriftelijk wilt doen, dan kunt u deze afgeven in de Brede HOED of sturen naar:

📍 Gemeente Diemen, team Wmo

Antwoordnummer 14

1110 VB Diemen

Onderzoek

De consulent maakt een afspraak met u voor een gesprek. Waar mogelijk is dit gesprek bij u thuis, maar het kan ook zijn dat dit via de telefoon of via beeldbellen plaatsvindt.

Bij het gesprek mag iemand anders aanwezig zijn, zoals een familielid, kennis, begeleider of een onafhankelijke cliëntondersteuner. In dit gesprek bespreekt de consulent met u al uw vragen en problemen. Samen bekijkt u wat u zelf of met hulp van uw eigen omgeving kunt oplossen. En of er voorzieningen zijn waar u gebruik van kunt maken (zoals hulp van vrijwilligers of hulp- en dienstverlening van Welzijn Diemen) of dat een voorziening speciaal voor u nodig is. Soms is het nodig het onderzoek uit te breiden met bijvoorbeeld een medisch advies.

Aanvraag

Na het onderzoek krijgt u een verslag waarin staat wat de mogelijke oplossingen zijn voor uw hulpvraag en of u op grond van de Wmo in aanmerking kunt komen voor een zogenoemde maatwerkvoorziening. Naar aanleiding van het verslag kunt u besluiten of u een aanvraag in wilt dienen. Doet u een aanvraag, dan ontvangt u binnen twee weken na uw aanvraag een beschikking (dit is de brief waarin de beslissing staat). Als zij uw aanvraag afwijzen, leggen zij uit waarom. Bent u het niet eens met een ontvangen beslissing, dan kunt u in bezwaar gaan.

Zorg in natura of Persoonsgebonden budget (PGB)

Indien u een maatwerkvoorziening wordt toegekend, kan de gemeente deze voor u regelen. De gemeente zet dan ondersteuning in bij een gecontracteerde zorgaanbieder of regelt voor u een hulpmiddel zoals een rolstoel. Dit is 'zorg in natura'. Wilt u zelf uw ondersteuning of hulpmiddel regelen, dan is dat in de meeste gevallen ook mogelijk met een Persoonsgebonden budget (PGB). Dit is een geldbedrag waarvoor u zelf uw ondersteuning of hulpmiddel kunt inkopen. De consulent licht u voor over de voorwaarden, mogelijkheden en voor- en nadelen van een PGB.

Eigen bijdrage

Voor de meeste Wmo-voorzieningen betaalt u een eigen bijdrage. Deze is maximaal € 21,80 per maand (vanaf februari 2026). Ga naar de website voor meer informatie of vraag bij team Wmo naar het informatieblad over de eigen bijdrage. Daarin staat ook wat er mogelijk is als u de eigen bijdrage niet kunt betalen.

➡ hetcak.nl

Cliëntondersteuning

Voor ondersteuning bij het aanvragen van een (her-) Wmo-indicatie (en/of Wlz) is er cliëntondersteuning vanuit **MEE Dichtbij**.

Zij kunnen u helpen een geschikte oplossing te vinden die het best past bij uw situatie.

☎ 020 512 72 72

✉ info@meedichtbij.nl

➡ meedichtbij.nl

Vormen van ondersteuning / voorzieningen team Wmo

Voorzieningen in uw woning

Lukt het niet meer om normaal van de woning gebruik te maken? Onder normaal gebruik wordt verstaan dat de elementaire woonfuncties mogelijk moeten zijn: slapen, lichaamsreiniging, toiletgang, het bereiden van voedsel en het verplaatsen in de woning. Met een woningaanpassing zou u geen beperkingen meer moeten ondervinden en bent u in staat om veilig gebruik te maken van de woning, zodat u zo lang mogelijk in uw eigen leefomgeving kan blijven wonen. Voorbeelden zijn: een traplift, drempelhulp of badkamer aanpassing, enzovoort.

Er worden geen hobby- of studeerruimtes aangepast of bereikbaar gemaakt, omdat het gebruik van deze ruimtes niet valt onder de elementaire woonfuncties. Niet alle voorzieningen komen in aanmerking voor vergoeding vanuit de Wmo. Zo worden een verhoogd toilet en

handgrepen aan de muur niet vergoed. Daarnaast worden voorzieningen met een therapeutisch doel, zoals een dialyseruimte of een therapeutisch bad, niet bekostigd via de Wmo.

Rolstoel

Een rolstoel kan worden verstrekt als u langdurige beperkingen heeft en u zich in belangrijke mate zittend moet verplaatsen.

Vervoervoorzieningen

Wordt het steeds moeilijker om vrienden en familie te bezoeken? Gaat u niet meer naar clubs of andere sociale en culturele activiteiten, omdat het niet lukt om daar zelfstandig naar toe te komen? Mogelijk kan dan een vervoersvoorziening vanuit de Wmo een oplossing zijn. Er is een diversiteit aan vervoermiddelen op de markt dat speciaal ontwikkeld is voor mensen met een beperking en dit aanbod breidt zich continu uit. Voorbeelden zijn een scootmobiel en een driewielers. De meest voorkomende voorziening is het Wmo-voer.

Wmo-voer

In de gemeente Diemen kunnen mensen met een beperking en iedereen van 75 jaar en ouder gebruik maken van het Wmo-voer. Het Wmo vervoer brengt u van deur tot deur binnen een gebied van 25 km rondom uw woonadres. Het is mogelijk een loophulpmiddel, rolstoel of scootmobiel mee te nemen. Ook is het mogelijk u 'van kamer tot kamer' te laten vervoeren. U wordt dan de trap op- en/of afgeholpen. Voor deze voorziening moet u apart een Wmo-indicatie aanvragen. Bent u 75 jaar of ouder, dan krijgt u een pas zonder dat hier onderzoek aan vooraf gaat. U kunt het vervoer regelen via de website of telefonisch.

Wmo-voer combineert de ritten van meerdere klanten. U kunt voor een huwelijk of uitvaart ook gebruik maken van een zogenaamde prioriteitsrit. U bent er dan zeker van dat u niet te laat arriveert. Geef dit zelf aan bij het reserveren.

 mijnrmcvervoer.nl
 020 460 54 61

Kosten: Het tarief voor de pashouder is vergelijkbaar met het gereduceerde tarief van het openbaar vervoer. Een meereizende betaalt het reguliere tarief van het openbaar vervoer. Heeft u een indicatie voor een begeleider, dan reist de begeleider gratis mee.

Verder rijden dan 25 kilometer?

Wilt u verder reizen dan het gebied van 25 km rondom uw woonadres, dan kunt u gebruik maken van Valys. Valys is bedoeld voor mensen met een

mobilitatsbyperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. Denk aan familiebezoek, een dagje uit of een andere persoonlijke activiteit.

Met Valys reist u tegen een gereduceerd tarief. Meer informatie en aanvragen via:

 0900 - 9630
 valys.nl

Gratis OV

Heeft u een Wmo-vervoerspasje, AOW en voldoet u aan de inkomenseis? Dan komt u wellicht in aanmerking voor een gratis persoonlijk OV-abonnement. Neem hiervoor contact op met het met Wmo-team.

Huishoudelijke hulp

Hulp bij het huishouden is een vorm van ondersteuning bij de uitvoering van huishoudelijke taken zoals schoonmaken, stofzuigen en opruimen. Soms lukt het door ziekte, ouderdom of een handicap niet meer om het huishouden zelf te doen. Als u alleen woont of uw partner kan u niet (meer) helpen dan kunt u mogelijk een beroep doen op ondersteuning vanuit de gemeente. Neem hiervoor contact op met het met Wmo-team.

Begeleiding

Heeft u moeite met het zelfstandig wonen, het sociale leven of meedoen in de samenleving? Begeleiding is professionele ondersteuning, die gericht is op het vergroten van uw zelfredzaamheid. Met behulp van begeleiding wordt eraan gewerkt dat u zo veel mogelijk dagelijkse dingen (weer) zelf kunt doen, zodat u zelfstandig kunt blijven wonen. Denk aan dingen zoals voor uzelf zorgen, uw dag indelen, uw huishouden organiseren of uw geld beheren. Een begeleider kan u aansturen bij taken, u vaardigheden aanleren, u helpen bij activiteiten en soms ook taken van u overnemen.

Dagbesteding

Als u thuis woont en niet zelfstandig de deur uit kunt, is een vorm van dagbesteding misschien iets voor u. U ontmoet er andere mensen. Dagbesteding is bedoeld voor ouderen die thuis wonen en extra ondersteuning nodig hebben. Er is professionele begeleiding aanwezig en zorg als dat nodig is. Het kan ook helpen om de mantelzorger te ontlasten. U kunt hiervoor contact opnemen met het team Wmo van de gemeente.

Gehandicaptenparkeerkaart (GPK)

Rijdt u zelf auto maar is lopen een probleem? Wordt u door familie of vrienden met de auto meegenomen maar kunt u niet zelf lopen van de

parkeerplaats naar de plaats van bestemming? Misschien komt u in aanmerking voor een gehandicaptenparkeerkaart.

Bij het aanvragen van een GPK krijgt u te maken met de volgende kosten (bedragen 2025):

- Kosten voor de medische keuring: € 85,81.
Let op: de medische keuring wordt in rekening gebracht, ook als uw aanvraag wordt afgewezen.
- Kosten voor de kaart: € 51,25. U betaalt dit bedrag wanneer u de kaart ophaalt.
Krijgt u de kaart niet, dan hoeft u deze kosten niet te betalen.

U vult het aanvraagformulier in en ondertekent het machtigingsformulier voor het innen van kosten van de medische keuring.

Het ingevulde formulier levert u in bij de receptie van de Brede HOED.

 D.J. Den Hartoglaan 8

Wilt u de formulieren liever met de post ontvangen?

 020 314 47 00 (op werkdagen)

Wmo-raad

De Wmo-raad geeft, gevraagd en ongevraagd, advies aan de gemeente over de manier waarop de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) wordt uitgevoerd. Het doel van deze wet is om ervoor te zorgen, dat alle inwoners van jong tot oud, ook als zij een ziekte of een beperking hebben, met hulp en ondersteuning zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen en deel kunnen nemen aan de samenleving.

De leden van de Wmo-raad weten welke problemen mensen met een ziekte of beperking kunnen ervaren in het dagelijks leven. Zij weten dit uit eigen ervaring, of uit contacten die ze bij hun (vrijwilligers)werk opdoen bijvoorbeeld in de ouderenbond, bij taallessen aan vluchtelingen of het helpen van een buurman met een beperking. Zo nodig kunnen ze inwoners de weg wijzen naar het Wmo-loket of de beleidsmedewerkers van de gemeente.

In de Wmo-raad gaat het niet om de individuele problemen van de burger, maar om het algemeen belang.

Wilt u meer informatie of heeft u een vraag? Stuur dan een e-mail naar:

 wmoraad@diemen.nl

Eerstelijnszorg

Eerstelijnszorg is de zorg waarvan iedereen gebruik kan maken zonder verwijzing. Vooral de huisarts heeft een centrale rol als eerstelijns hulpverlener. De huisarts bepaalt welke zorg u nodig hebt en kan u zo nodig doorverwijzen naar een specialist.

Let op: gebruikt u eerstelijnszorg dan wil dat niet zeggen dat u dit ook automatisch vergoed krijgt uit de basisverzekering! Voor bijvoorbeeld de tandarts en fysiotherapeut moet u een aanvullende zorgverzekering afsluiten om de kosten vergoed te krijgen van uw zorgverzekeraar. Zorg van de huisarts krijgt u wel helemaal vergoed en gaat ook niet van uw eigen risico af.

Persoonlijke verzorging & verpleging

Heeft u hulp nodig bij douchen of moeten bijvoorbeeld uw ogen gedruppeld worden dan kunt u een beroep doen op verzorgenden en verpleegkundigen van de thuiszorg. Verpleging en verzorging thuis is onderdeel van het basispakket van uw zorgverzekering. Wilt u wijkverpleging aanvragen? Voor verpleging en verzorging heeft u geen verwijzing van de huisarts nodig. U kunt hiervoor zelf contact opnemen met een aanbieder van wijkzorg, zoals:

Cordaan

 088 267 32 26

 zorgbemiddeling@cordaan.nl

Amstelring

 06 224 117 36

 diemen@amstelringwijkzorg.nl

Buurtzorg

 06 832 227 20

 diemen@buurtzorgnederland.com

Casemanager dementie

Wanneer bij u of uw naaste de diagnose dementie is gesteld of er een sterk vermoeden van dementie is, kunt u in aanmerking komen voor een casemanager dementie. De kosten hiervoor worden vergoed door de ziektekostenverzekering. Het aanvragen van een casemanager loopt via de persoon die dementie heeft. De huisarts kan een casemanager aanvragen bij Cordaan.

Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een handicap en mensen met een psychische aandoening.

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of u in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wlz.

U komt mogelijk in aanmerking als u intensieve zorg of toezicht nodig heeft. Voldoet u aan de voorwaarden? Dan geeft het CIZ een zogeheten Wlz-indicatie af. Dit is een besluit waarin staat dat iemand recht heeft op langdurige zorg. Met een Wlz-indicatie krijgt iemand in een



Ministerie van Justitie en Veiligheid

Senioren en Veiligheid



zorginstelling alle begeleiding en zorg die hij nodig heeft, zoals verpleging en verzorging. U kunt een aanvraag doen bij **CIZ Amsterdam**.

☎ 088 789 13 00

Cliëntondersteuning

Voor ondersteuning bij het aanvragen van een Wlz-indicatie of als u een Wlz-indicatie heeft, is er cliëntondersteuning vanuit **MEE Dichtbij**. Zij kunnen u helpen als u vragen heeft over de keuze van een zorgaanbieder of de zorgvorm, of wanneer u wilt veranderen van zorgaanbieder.

☎ 020 512 72 72

✉ info@meedichtbij.nl

➡ meedichtbij.nl

Zorgcentra

In Diemen zijn twee zorgcentra. Voor opname is een indicatie nodig, deze kunt u aanvragen bij

CIZ Amsterdam

☎ 088 789 13 00

Woon-, zorg- en dienstencentrum Berkenstede

Berkenstede is een modern woon-, zorg- en dienstencentrum in Diemen Zuid. Het gebouw bestaat uit vier woontorens, met elkaar verbonden door 'de straat', het centrale gedeelte. In 'de straat' vindt u een Grand Café, een winkel, kapsalon, fitnessruimte, internet café, een wasserette en andere voorzieningen. Als u woont in Berkenstede kunt u gebruik maken van al deze voorzieningen en daarnaast meedoen aan sociale en culturele activiteiten. Ook wordt op deze locaties dagverzorging aangeboden.

📍 Berkenplein 300

☎ 020 344 34 00

➡ cordaan.nl

Verpleeghuis De Diem

In het centrum van Diemen staat verpleeghuis De Diem. De Diem biedt gespecialiseerde zorg aan mensen die intensieve begeleiding of behandeling nodig hebben. Er is een afdeling voor cliënten met dementie, één voor mensen met een verstandelijke beperking en een afdeling voor mensen met chronische lichamelijke klachten. Er is een restaurant, een kapsalon, een pedicure en een internetcafé. Ook kunt u meedoen aan verschillende activiteiten en er wordt dagverzorging aangeboden.

📍 Arent Krijtsstraat 48

☎ 020 660 33 00

➡ cordaan.nl

CAK

In Nederland hebben 1,5 miljoen mensen te maken met het CAK. Sommigen betalen een eigen bijdrage voor hulp bij het huishouden, verblijf in een zorginstelling of een persoonsgebonden budget. Anderen gaan op reis met medicijnen waarvoor een verklaring nodig is die het CAK afgeeft. Daarnaast voert het CAK regelingen uit voor mensen die anders buiten het Nederlands zorgstelsel vallen.

Het CAK probeert haar dienstverlening snel, foutloos en gemakkelijk te laten verlopen. Met duidelijke informatie en zonder administratief gedoe, zodat u als klant inzicht en overzicht hebt en zelfstandig de juiste keuzes kunt maken. Voor mensen in kwetsbare situaties zetten zij een stapje extra. Bijvoorbeeld voor klanten die in een complexe situatie verkeren vanwege schulden of omdat zij digitaal niet goed mee komen. Daar waar nodig geeft het CAK hen extra zorg en aandacht of bieden zij maatwerk.

➡ hetcak.nl



📍 Berkenstede



📍 De Diem



Activiteiten en ontmoeten

In Diemen hoeft niemand zich te vervelen, ook senioren niet! Er wordt van alles georganiseerd om elkaar te ontmoeten of om met elkaar sportief, creatief of op een andere manier ontspannend bezig te zijn. Activiteiten worden via diverse media aangekondigd. Zo staan er activiteiten vermeld op de websites: diemernieuws.nl, diemerkrant.nl, welzijndiemen.nl en studiodmn.nl.

De 'Activiteitenladder' van Welzijn Diemen staat in 'de papieren versie' van het DiemerNieuws en ook hangen er promotieflyers in de verschillende buurtcentra.

Welzijnscoach

Het kan zijn dat u zich soms wat somber of eenzaam voelt. Dat u lusteloos bent, weinig fut heeft, zonder dat daar een lichamelijke oorzaak aan ten grondslag ligt. Misschien wilt u iets doen, maar weet u niet hoe dat aan te pakken of die eerste stap te zetten. Of u wilt gezonder gaan leven om u vitaler te voelen. U kunt dan contact opnemen met de Welzijnscoach van Welzijn Diemen. Hij komt bij u op huisbezoek om samen met u te bekijken hoe hij u kan helpen, wat bij u past, wat realistisch en haalbaar is.

U kunt zich ook laten verwijzen door uw huisarts of de praktijkondersteuner. Er zijn geen kosten aan verbonden.

☎ 06 556 225 34

✉ n.delugt@welzijndiemen.nl

Gezellig samen zijn

Welzijn Diemen, de Algemene Schakelvereniging, ouderenbond PCOB Diemen en Diemen voor Elkaar organiseren regelmatig gezellige activiteiten zoals bingo, klaverjassen, schilderen of een gezamenlijke lunch. Deze activiteiten vinden plaats op verschillende locaties in Diemen. In Diemen Zuid is dat Huis van

de Buurt 't Kruidvat en Berkenstede, in Diemen Noord is dit Het Noorderlicht en in Diemen Centrum is er wijkcentrum De Schakel, De Diem, de Omval en De Verbinding.

Cultureel

Theater De Omval heeft een gevarieerd aanbod van muziek, toneel en film. Het programma van het theater wordt jaarlijks huis aan huis verspreid maar u vindt de aankondigingen ook in het DiemerNieuws en op de website van het theater.

📍 Ouddiemerlaan 104

☎ 020 600 18 97

👉 theaterdeomval.nl

Liefhebbers van beeldende kunst kunnen tijdens de openingstijden van het **gemeentehuis** een kijkje nemen bij de wisselende exposities.

📍 D.J. den Hartoglaan 1

In Diemen kunt u ook concerten bijwonen. Kijk eens op **schuilkerkdehoop.nl**. Op daaromdiemen.nl vindt u een overzicht van allerlei evenementen. Via Appeltaartconcerten.nl kunt u ook concerten (met in de pauze appeltaart) in de buurt vinden. Met de Stadspas krijgt u korting.

Leden van **Kunstzin Diemen** houden regelmatig tentoonstellingen van hun werk op verschillende locaties. Ook organiseren zij iedere drie jaar een kunstroute.

👉 kunstzindiemen.nl

Bent u geïnteresseerd in de geschiedenis van Diemen? Dan is de **Historische Kring Diemen** misschien iets voor u!

☎ 020 695 41 40

👉 historischekringdiemen.nu



📍 Theater de Omval



📍 De Schakel

Ouderenbond ANBO PCOB Diemen

In Diemen is de ouderenbond (ANBO PCOB) actief. Naast algemene belangenbehartiging voor hun leden is de bond ook actief op het gebied van voorlichting, informatie en het organiseren van activiteiten. PCOB Diemen behartigt de belangen van senioren in Diemen (50-plussers) op drie hoofdpunten: wonen, welzijn en zorg, onder andere door overleg met de verantwoordelijk wethouder en andere relevante functionarissen en instanties.

Tien keer per jaar wordt bij de leden de nieuwsbrief en het bondsmagazine van KBO-PCOB bezorgd. Bijna elke maand is er een ledenbijeenkomst waarin interessante en/of belangrijke informatie wordt verstrekt. Deze bijeenkomsten zijn gratis en ook niet-leden zijn welkom bij de voorlichtingsbijeenkomsten. Leden krijgen op vertoon van hun ledenpas korting bij veel lokale winkeliers en ondernemers. Ook organiseert de PCOB bus/boottochten en hulp bij de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting.

Voor algemene informatie over ANBO PCOB Diemen kunt u contact opnemen met dhr. Ko Out.

☎ 06 550 107 63

✉ diemen@pcob50plus.nl

Welzijn Diemen

Welzijn Diemen biedt een zeer gevarieerd programma aan activiteiten voor inwoners van Diemen. De activiteiten worden geleid door enthousiaste vrijwilligers en docenten.

De activiteiten vinden plaats in verschillende locaties te weten: Huis van de Buurt 't Kruidvat, Het Noorderlicht en De Verbinding.

Alle activiteiten kunt u teruglezen in de Activiteitenladder in het DiemerNieuws en op de website van Welzijn Diemen.

Creatieve activiteiten: schilderen, breien, bloemstukjes maken of handwerken.

Een andere taal leren: Spaans of Portugees, of oefenen met de Nederlandse taal.

Samen koffie drinken of lunchen: In 't Kruidvat kunt u op werkdagen altijd even binnenlopen voor een praatje of een kopje koffie. Op woensdag en donderdag wordt er een warme lunch geserveerd en op dinsdag verzorgt HVO een broodmaaltijd. In Het Noorderlicht is er op maandag en donderdag een koffie-inloop met spelletjes. Op maandag en vrijdag wordt er een warme lunch geserveerd. In Het Noorderlicht zijn regelmatig themamiddagen met muziek.

Spelletjes: Een maandelijkse Bingo! met leuke prijsjes, sjoelen, klaverjassen, rummikub en meer.

Uitstapjes: Het Noorderlicht organiseert iedere



📍 Huis van de Buurt 't Kruidvat
Ouderkerkerlaan 30
☎ 06 507 164 04



📍 De Verbinding
Hoofthoofdlaan 4 (Van Markenplantsoen)
☎ 06 451 254 94



📍 Het Noorderlicht
Gruttoplein 2
☎ 06 556 225 34

zomer het Samen Zomer met leuke activiteiten en uitjes. Diemen voor Elkaar organiseert regelmatig gezellige uitjes in de omgeving.

Duofiets: Geniet van een frisse neus, een praatje en de vrijheid van fietsen. Onze elektrische duofiets heeft trapondersteuning: de vrijwilliger trapt en stuurt en jij kiest of je meetrapt of lekker om je heen kijkt. Maak een afspraak via Huis van de Buurt 't Kruidvat.

Opvang senioren: Om mantelzorgers even te ontlasten biedt Welzijn Diemen driemaal per week de mogelijkheid om uw partner/naaste op te vangen in een veilige omgeving. Zowel in Huis van de Buurt 't Kruidvat als in Het Noorderlicht worden verschillende activiteiten aangeboden.

Vitaal Ouder Worden: Een cursus met oefeningen voor spierversterking en evenwicht om vitaler te worden en te blijven. Er wordt aandacht besteedt aan valpreventie.

Neem contact op met Niels de Lugt, welzijnscoach.

☎ 06 556 225 34

✉ n.delugt@welzijndiemen.nl

De Zonnebloem

De Zonnebloem zet zich al vele jaren in voor mensen die door ziekte, handicap of gevorderde leeftijd lichamelijke beperkingen hebben. Met regelmatige bezoeken aan huis door één van de vrijwilligers of het organiseren van gezellige uitstapjes hoopt De Zonnebloem meer kleur in het leven van haar gasten te brengen. Afdeling Diemen verzorgt de Zonnebloemdag (een middag met lunch), er zijn dagboottochten, een kerstviering en een loterij. De regionale afdeling biedt onder andere vakantieweken, een concert of een theatertournee aan. U kunt zich aanmelden voor deelname aan activiteiten via een aanmeldformulier op de website of neem contact op.

☎ 06 225 74 438

➡ zonnebloem.nl/diemen

Activiteiten in verzorgingshuizen

In verzorgingshuizen worden vaak leuke activiteiten georganiseerd waar senioren uit heel Diemen aan mee kunnen doen.

Zorgcentrum De Diem

In dit zorgcentrum kunt u meedoen aan de maandelijkse bingo.

Eens per maand is er het Repair Café en zijn er doorlopend exposities van Kunstzin Diemen.

Informatie, reserveren, aanmelden via de receptie.

📍 Arent Krijtsstraat 48

☎ 020 344 34 00

Dagbesteding Diemen

Dagbesteding Diemen biedt ondersteuning voor thuiswonende mensen met beginnende dementie en hun naasten. Er worden groepsactiviteiten georganiseerd voor mensen met beginnende dementie, zoals spel en bewegen op muziek, wandelen, films en ook individuele activiteiten. Hiervoor is een Wmo-indicatie nodig.

Mantelzorgers krijgen ondersteuning en advies over het omgaan met en het zorgen voor een naaste met beginnende dementie. Voor informatie neemt u contact op met Joke van de Veen.

☎ 06 126 035 20

📍 De Diem, Arent Krijtsstraat 48

Alzheimercafé

Elke tweede donderdag van de maand (behalve juli en augustus) opent het Alzheimer Café Amsterdam Oost, Diemen en Duivendrecht haar deuren en kunnen mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en hulpverleners terecht voor informatie en het uitwisselen van verhalen.

➡ alzheimer-nederland.nl

U kunt ook contact opnemen met de ouderenadviseur van Madi, Janina Poppes.

☎ 020 314 47 00

✉ j.poppes@madidiemen.nl

Het Alzheimercafé wordt gehouden in:

📍 Grand Café Frankendael
Middenweg 116, Amsterdam

Buurtkamer RKL

De Buurtkamer aan de Rode Kruislaan is een ontmoetingsplek voor de bewoners van de Rode Kruislaan en omgeving. Er worden diverse activiteiten georganiseerd door betrokken bewoners uit de buurt, zoals gezamenlijk eten, gymles, stoelyoga, bingo, etcetera. De actuele agenda wordt opgehangen in het kastje bij de liftopgang van elke flat.

Wilt u meedoen? Heeft u vragen? Wilt u zelf iets organiseren (geen privéfeestjes) met de burens? Neem contact op met het secretariaat.

☎ 06 342 381 18

✉ buurtkamerrkl@gmail.com

Pink! Diemen

Pink Diemen is dé ontmoetingsgroep voor LHBT+ers uit Diemen en directe omgeving. Zij organiseren een maandelijkse borrel en andere activiteiten. Heb je een vraag? Wil je meedoen?

Neem contact op via het secretariaat.

✉ pinkdiemen@gmail.com

➡ pinkdiemen.nl (gaat naar Facebook-pagina)

Stadspas

Met de Stadspas krijgt u hoge kortingen op musea, films, theater, sporten en zwemmen. Ook kunt u tegen een gereduceerd tarief een fiets aanschaffen bij Pantar. Met een Stadspas zijn er ook speciale acties voor kinderen. Inwoners van Diemen met een laag inkomen en weinig vermogen óf een AOW-uitkering hebben recht op een Stadspas met groene stip. U kunt op drie manieren een pas aanvragen. U ontvangt na de aanvraag binnen zes weken een antwoord.

1. Haal een formulier op bij het

Klantcontactcentrum in het gemeentehuis.

- 🕒 Maandag tot met donderdag van 8.30 tot 16.30 uur en vrijdag van 8.30 tot 16.00 uur

Lever het formulier weer in bij het

Klantcontactcentrum of stuur het op naar:

- 📍 Sociale Zaken gemeente Diemen
Postbus 191, 1110 AD Diemen

2. Neem contact op met de minimaconsulent.

- 📞 020 314 48 88
- 🕒 Dinsdag tot en met donderdag van 8.30 tot 16.30 uur en op vrijdag van 8.30 tot 11:00 uur

3. Stuur een e-mail naar Sociale Zaken. Vermeld in de e-mail: naam, adres, geboortedatum en telefoonnummer. Vermeld als onderwerp in uw e-mail 'stadspas'.

- ✉️ socialezaken@diemen.nl

Digitale vaardigheden

Wilt u leren e-mailen of beeldbellen met uw kleinkinderen? Wilt u hulp bij het gebruik van uw mobiele telefoon of tablet? Of bent u juist heel handig op de computer en wilt u het anderen leren? Dat kan op verschillende plekken in Diemen.

Computerclub Enter

Dit is een inloop- en oefenochtend van PCOB Diemen en wordt gehouden in De Schakel. U hoeft hiervoor geen afspraak te maken.

- 📞 06 184 858 32
- 🕒 Elke woensdagochtend van 09.30 – 12.00 uur
- 📍 Burgemeester Bickerstraat 46-A

Computerhulp

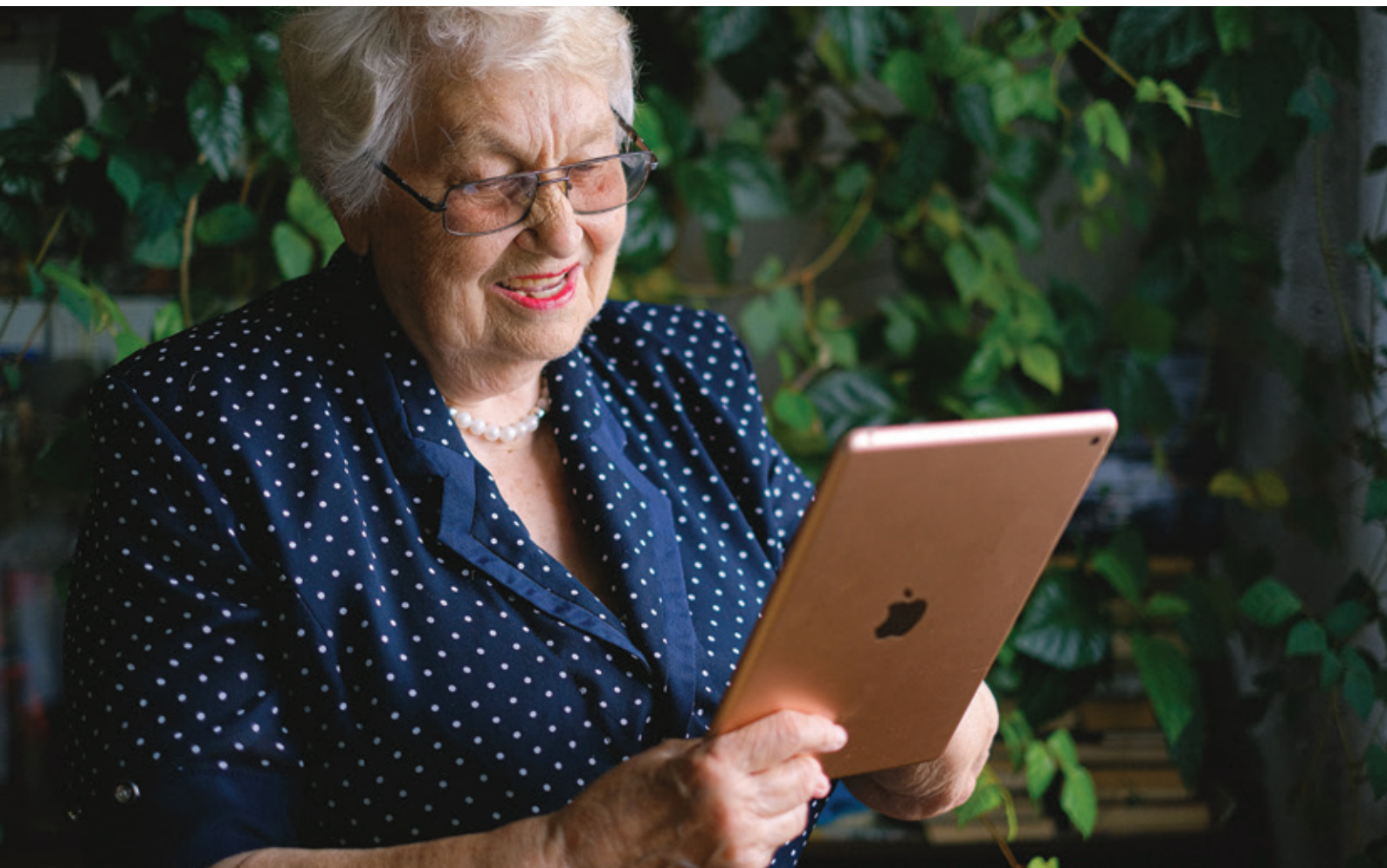
Heeft u hulp nodig bij het gebruik van de computer, laptop, telefoon of tablet? Denk hierbij aan het versturen van een e-mail, het gebruik van internet, het versturen van een Whatsapp-bericht, het openen van een bijlage in de e-mail, het aanmaken van een nieuw account of het installeren van nieuwe app op een tablet.

U kunt hiervoor terecht in Huis van de Buurt 't Kruidvat.

- 🕒 Op afspraak
- 📍 Ouderkerkerlaan 30
- 📞 06 507 164 04

U kunt ook terecht bij OBA Diemen.

- 🕒 Elke woensdag van 10.00 – 17.00 uur
- 📍 Gebouw de Omval, Ouddiemerlaan 104



Veilig internetten

Internetten is niet altijd zonder risico. Vertrouwt u het niet? Heeft u advies nodig?

Kijk dan op

- veiliginternetten.nl
- seniorweb.nl

Praatgroepen

Rouwverwerking (Humanitas)

Als u een dierbare heeft verloren kan de wereld stil lijken te staan. Alsof niets er meer toe doet. Rouwen is belangrijk en iedereen doet dit op z'n eigen manier en tempo. Maar het kost vaak meer energie dan u heeft en de weg vooruit vinden kan moeilijk zijn. Een vrijwilliger van Humanitas, Steun bij Rouw, helpt u hierbij en komt bij u thuis gedurende een half jaar tot een jaar.

☎ 020 773 65 42

✉ kantoor.amsterdam@humanitas.nl

Arkin Preventie

Heeft u last van stress, somberheid of angst? Of bent u betrokken bij iemand met een psychische kwetsbaarheid en zoekt u ondersteuning? Arkin Preventie Volwassenen en Ouderen geeft trainingen, cursussen en adviesgesprekken, ook voor familie en naasten. Zoals: Omgaan met stress, Vitaal leven boven de 60+, Mindfulness, Liever bewegen dan moe, Beter slapen doe je zo.

☎ 020 590 13 30

✉ preventie@arkin.nl

➤ arkin.nl

Iets doen voor een ander

Vrijwilligerswerk kan ook een prettige manier zijn om anderen te ontmoeten en zinvol bezig te zijn. Er zijn verschillende organisaties waar u zich kunt aanmelden als vrijwilliger.

Diemen voor Elkaar

Op het digitale platform van Diemen voor Elkaar worden mensen die hulp zoeken en mensen die hulp willen bieden met elkaar in contact gebracht.

➤ diemenvoorelkaar.nl

Hulp bij Nederlands

Wilt u iemand helpen met de Nederlandse taal of wilt u meedoen aan het maatjesproject? Neem contact op of loop binnen in Huis van de Buurt 't Kruidvat.

📍 Ouderkerkerlaan 30

☎ 06 507 164 04

✉ hulpbijnederlands@welzijndiemen.nl

Welzijn Diemen

Heeft u een leuk idee voor de buurt, wilt u helpen bij activiteiten? Neem contact op.

☎ 020 695 37 83 (kantoor)

✉ info@welzijndiemen.nl

➤ welzijndiemen.nl

De Zonnebloem

De Zonnebloem biedt activiteiten, die niet alleen een bijdrage leveren aan de levenskwaliteit, maar ook een belangrijk wapen vormen in de strijd tegen vereenzaming en sociale uitsluiting. De drie hoofdactiviteiten van de Zonnebloem bestaan uit huisbezoeken, dagactiviteiten en aangepaste vakanties. Bij al deze activiteiten is uw hulp hard nodig. Meld u aan als vrijwilliger.

☎ 06 225 74 438

➤ formulier.zonnebloem.nl/aanmelden-vrijwilliger

Cordaan

Wilt u een vast maatje worden van een bewoner of liever gastvrouw, kok of chauffeur? De cliënten en zorgmedewerkers van Cordaan zijn blij met u. Neem contact op met Servicepunt Informele Zorg of kijk op de website.

☎ 020 229 06 33

✉ informelezorgservice@cordaan.nl

➤ vrijwilligers.cordaan.nl

Humanitas

Wilt u iemand ondersteunen bij het vinden van meer sociaal contact of een luisterend oor bieden bij Rouw en Verlies? Word dan maatje of vrijwillig coördinator bij Humanitas Amsterdam en Diemen.

☎ 020 77 365 42

✉ kantoor.amsterdam@humanitas.nl

➤ humanitas.nl/ams

Kerken in Diemen

Protestantse Kerk De Ontmoeting

☎ 020 690 18 98

Rooms Katholieke Kerk Sint Petrus Banden

☎ 06 363 336 40

Volle Evangeliegemeente

☎ 020 600 82 61



**Zorgen rond
agressie, geweld
en veiligheid**

Iedereen moet zich veilig voelen en veilig zijn, ook ouderen. Helaas heeft niet iedereen een veilig thuis. Dan is er hulp mogelijk.

Veilig Thuis

Als u thuis te maken heeft met geweld of verwaarlozing of daar getuige van bent, kunt u contact opnemen met Veilig Thuis. Of het nu om uzelf gaat of iemand anders. Ook als u alleen vermoedens heeft. Uw zorgen delen is een belangrijke eerste stap. Hoe groot of klein deze zorgen ook zijn.

Veilig Thuis is het advies- en meldpunt huiselijk geweld, kindermishandeling en ouderenmishandeling. Iedereen kan, 24 uur per dag, zeven dagen per week, bellen met Veilig Thuis. U kunt vragen stellen en uw zorgen delen. De medewerker luistert aandachtig, zet alles met u op een rij en geeft advies. Als u wilt, kunt u ook anoniem blijven.

Veilig Thuis biedt advies en ondersteuning, neemt meldingen aan, verwijst door of doet zelf onderzoek en stelt voorwaarden bij onveilige thuissituaties. Is er crisis dan komt Veilig Thuis direct in actie.

 0800 2000 (gratis en 24/7 bereikbaar)

Chat gratis en anoniem via de website met een medewerker voor advies. De chat is open van 09.00 – 17.00 uur.

 020veiligthuis.nl

Slachtofferhulp

Slachtofferhulp helpt iedereen die te maken heeft (gehad) met een ingrijpende gebeurtenis zoals een ongeval, misdaad, bedreiging of misbruik. U kunt hier terecht voor emotionele steun maar ook voor ondersteuning in een strafproces. Ook voor hulp bij het verkrijgen van schadevergoeding kunt u contact opnemen.

 0900 0101

 slachtofferhulp.nl

Centrum voor seksueel geweld

Het centrum biedt professionele hulp aan voor iedereen die een nare seksuele ervaring heeft gehad. Het maakt niet uit of dit kort of lang(er) geleden is gebeurd. U kunt veilig en anoniem contact opnemen.

Er kan worden gezorgd voor het inschakelen van artsen, verpleegkundigen, psychologen of politie. Het centrum is dag en nacht bereikbaar.

 0800 0188

 centrumseksueelgeweld.nl

Inloop zonder afspraak

 Maandag t/m zondag van 9.00 – 22.00 uur

 Elisabeth Wolffstraat 4, Amsterdam.

Buurtbemiddeling Diemen

Heeft u last van uw buren maar loopt een gesprek uit op fikse ruzie? De bemiddelaars van Buurtbemiddeling Diemen komen bij u langs voor een gesprek en gaan daarna met uw buren praten. Ze luisteren, maar geven geen oordeel, zijn onpartijdig en onafhankelijk. Doel is om afspraken te maken voor de toekomst. Zeker als de politie, gemeente of woningcorporatie niets voor u kan doen. Buurtbemiddeling is gratis.

 020 337 32 96

 info@buurtbemiddelingdiemen.nl

Meldpunt zorgwekkend gedrag

Mensen met een verward of onbegrepen gedrag zijn door een opeenstapeling van problemen soms de grip op hun leven kwijt. Ook problemen als schulden, verlies van een dierbare of een psychische aandoening kunnen een rol spelen. Zij vragen meestal niet om hulp. Soms zorgen zij voor overlast of onveiligheid in hun omgeving. Veelal komt de politie, hoewel zij vaak niet de direct aangewezen instantie zijn. Door te bellen met het landelijk meldnummer komen signalen eerder op de juiste plek, waardoor mensen beter kunnen worden geholpen.

 0800 1205

 meldpuntzorgwekkendgedrag.nl
(via rijksoverheid)



Sport en bewegen

Bewegen is gezond! Of u nu intensief wilt sporten of het liever iets rustiger aan doet, er is genoeg aanbod.

Sportcentrum Duran

Recreatief zwemmen maar ook speciale activiteiten voor ouderen zoals Senioren-fit.

- 📍 Ouderkerkerlaan 10
- ✉ info@zwembaddiemen.nl
- ☎ 020 690 15 51
- 👉 zwembaddiemen.nl

AGO-zwembad

Recreatief zwemmen in extra warm water. Ook geschikt voor mensen met beperkingen of een medische indicatie.

- 📍 Kriekenoord 17
- ☎ 020 690 34 78
- ✉ info@agozwembad.nl
- 👉 agozwembad.nl

Welzijn Diemen

Stoelgym, (stoel)yoga, scootmobieltochten, de wandelclub, jeu de boules, zwemmen voor vrouwen en nog veel meer. Welzijn Diemen organiseert uiteenlopende activiteiten waarvoor slechts een kleine bijdrage wordt gevraagd.

- 📍 Verschillende locaties in Diemen
- ☎ 020 695 37 83 (kantoor)
- ✉ info@welzijndiemen.nl
- 👉 welzijndiemen.nl

Meer bewegen voor ouderen (fitness 55+)

Stichting Meer Bewegen voor Ouderen Amsterdam is ook actief in Diemen. In de Diem kunt u wekelijks sporten onder begeleiding van een fysiotherapeut. Maar u kunt ook zelfstandig trainen als u in bezit bent van een fitnesspas. Kijk voor meer informatie over dagen en tijden met of zonder begeleiding op: www.mbvoamsterdam.net en verder via menu 'Activiteiten per stadsdeel'.

- 📍 Arent Krijtsstraat 48
- ☎ 020 886 10 70
- ✉ info@mbvoamsterdam.nl

Dienstverlenende organisaties



Notities

Notities

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

