

plak hier het etiket



Ons team verwelkomt u graag bij een activiteit, in de Brede HOED of bij u thuis als u een klus heeft.

TERUGBLIK CURSUS HAND-, POLS- EN ARMBEVRIJDINGEN

De cursus hand-, pols- en armbevrijdingen was zeer geslaagd. Vooraf hebben we gezellig koffie gedronken met iets lekkers erbij. Daarna gaf Loek samen met een van zijn vroegere leerlingen een duidelijke uitleg over hoe de oefeningen uitgevoerd moesten worden.

Twintig deelnemers deden mee. Er werd veel gelachen en fanatiek met elkaar geoefend. Dankzij Loek zijn we een stuk wijzer geworden! Na het oefenen hebben we nog samen iets gedronken

en kregen we de oefeningen op papier mee naar huis. Dat is fijn, want zo kun je de oefeningen later nog eens rustig doornemen. En door af en toe te blijven oefenen, maak je de technieken steeds meer eigen.

Kon u deze keer niet meedoen, maar heeft u wel belangstelling om dit te leren? Laat het ons dan weten. Bij voldoende interesse kunnen we Loek vragen om de cursus nogmaals te geven.



WORD OOK ABONNEE VAN DE BUURTHULPDIENST

Deze nieuwsbrief wordt verspreid onder alle abonnees van de Buurthulpdienst van Diemen voor Elkaar en ligt daarnaast op verschillende locaties in Diemen. De Buurthulpdienst richt zich op zelfstandig wonende ouderen vanaf 75 jaar, chronisch zieken en mensen met een lichamelijke beperking.

Behoort u tot deze doelgroep, of iemand in uw omgeving, zoals een ouder, buur of kennis? Word dan lid of wijs hen op de Buurthulpdienst.

Samen zijn we er voor elkaar! In Diemen kijken we naar elkaar om.

DE TIPTOP TUINENDAG EN ONZE TUINDIENST

Het voorjaar komt er weer aan, heerlijk! Dat betekent ook dat alles in de tuin snel begint te groeien. Tijd om de tuin weer netjes te maken. Lukt dat u zelf niet (meer)? Dan helpen wij u graag.



De TipTop Tuinendag

Zoals we in de vorige nieuwsbrief al vertelden, is de TipTop Tuinendag dit voorjaar op zaterdag 11 april. We hopen samen met buurtbewoners zoveel mogelijk tuinen op te knappen.

Op deze dag komen coördinator Amarens en de vrijwilligers Jaap, Joke en Willem graag bij u langs om u informatie en advies te geven.

De geplande vrijdag (10 april) gaat helaas niet door. We hopen later in het voorjaar alsnog een extra tuindag te organiseren, samen met een bedrijf of organisatie.

Tuindienst

Ook na de TipTop Tuinendag zetten we ons in voor tuinen die nog wat extra onderhoud kunnen gebruiken. We plannen hiervoor met de betreffende persoon een afspraak in.

We willen iedereen die hulp nodig heeft bij tuinonderhoud zo goed mogelijk ondersteunen. Daarbij zijn we wel afhankelijk van onze vrijwilligers.

Heeft u hulp nodig in de tuin? Kijk dan even naar de tuinregels. Past dit bij uw situatie? Meld uw tuin gerust aan. Dan kijken we samen wat mogelijk is.

Onze tuinregels 2026 nog even op een rijtje:

- Per tuinklus zoeken wij twee vrijwilligers die maximaal 1,5 uur bij u aan het werk gaan.
- U zorgt ervoor dat er goed tuingereedschap aanwezig is, zoals een schop, een hark, een knipschaar, een bezem, etc. Indien u niet beschikt over tuingereedschap kunnen we u helpen of adviseren bij de aanschaf.
- Snoeiwerk hoger dan 1,5 meter kunnen wij niet uitvoeren, de vrijwilliger moet zijn werk op stahoogte kunnen doen, dus niet op een trap of ladder (dit om verzekeringstechnische redenen).
- De vergoeding per klus blijft € 10 voor 1,5 uur, te betalen aan de vrijwilligers.
- U dient zelf zorg te dragen voor het afvoeren van het tuinafval. U kunt dit aanmelden bij de gemeentewerf. Indien u dit toch door een vrijwilliger wilt laten doen, betaalt u daarvoor € 5. Een verzoek voor het ophalen van tuinafval door Diemen voor Elkaar kunt u doorgeven aan het meldpunt.
- Wij verwijderen geen onkruid tussen tegels in tuinen die helemaal bestraat zijn. Kleine stukjes 'tegelwerk' als bijklus bij tuinonderhoud pakken wij wel op, dit ter beoordeling door de vrijwilligers.
- We streven ernaar om de tuinklus binnen 4 weken uit te voeren, maar we kunnen dit niet garanderen.

ZOEKT U EEN MAATJE?

Wilt u graag iemand ontmoeten om samen iets leuks te doen of gezellig mee te praten? Coördinator Amarens helpt u graag bij het plaatsen van een oproep op Diemenvoorelkaar.nl.

Een oproepje is zo gedaan.

We stellen u kort voor: in welk deel van Diemen u woont, wat u leuk vindt om te doen of waar u graag over praat, en waar u naar op zoek bent. Zo kunnen anderen makkelijk reageren.

U bent zeker niet de enige.

We horen vaak dat mensen op zoek zijn naar



gezelschap of een nieuwe vriend of vriendin. Aarzel dus niet om het eens te proberen.

Ziet u een digitale oproep niet zo zitten?

Meld u dan vooral aan voor de Ontmoetingsavond van Diemen voor Elkaar op 1 juni. Daar kunt u anderen op een ontspannen manier persoonlijk ontmoeten.

VALPREVENTIE BIJ WELZIJN DIEMEN

Speciaal voor 65-plussers die zelfstandig wonen en een verhoogd risico hebben om te vallen, bieden we de cursus 'In Balans'. De cursus duurt 13 weken. Bent u bang om te vallen? Wilt u fit en vitaal blijven? Wilt u meer zelfvertrouwen krijgen in het bewegen? Doe mee met de cursus In Balans!

De cursus wordt gegeven op drie verschillende locaties in Diemen: Het Noorderlicht; De Verbinding en Huis van de Buurt 't Kruidvat.

Vooraf wordt een persoonlijk intakegesprek ingepland, waarin wordt getest en besproken of u een verhoogd risico heeft om te vallen.

Kijk voor mee informatie op de website: www.welzijndiemen.nl/beweegt/valpreventie of neem contact op met Dorien Dijk (coördinator Valpreventie).

✉ d.dijk@welzijndiemen.nl

☎ 06-21649593

DE BUURTHULPDIENST

De Buurthulpdienst van Diemen voor Elkaar ondersteunt ouderen vanaf 75 jaar, mensen met een lichamelijke beperking en chronisch zieken bij het zelfstandig wonen. De vrijwilligers van de Buurthulpdienst staan voor u klaar.

Waar kunnen wij u bij helpen of ondersteunen:

- klusjes in en om het huis (zoals een spiegel ophangen of een deurscharnier smeren);
- onderhoud van de tuin;
- problemen met de computer, tablet, telefoon;
- persoonlijke begeleiding naar de (tand)arts of het ziekenhuis*;
- persoonlijke begeleiding tijdens het wandelen of de boodschappen doen*;
- extra ondersteuning bij ziekte en zeer, tijdens afwezigheid van uw vaste ondersteuner (bijv. verzorging van uw huisdier, medicatie ophalen).

* We werken samen met de hulpaanbieders van onze website Diemenvoorelkaar.nl.

Voor meer informatie kunt u telefonisch contact opnemen of kijk op de website:

👉 Diemenvoorelkaar.nl/buurthulpdienst.

Heeft u geen computer? Geen nood. Een vrijwilliger van de Buurthulpdienst helpt u verder!

De Buurthulpdienst – Diemen voor Elkaar

📍 Locatie De Brede HOED

D.J. den Hartoglaan 8, Diemen

☎ 020 314 47 00

✉ info@diemenvoorelkaar.nl

Wij zijn bereikbaar van maandag t/m donderdag van 9.30 tot 12.30 uur.

De Buurthulpdienst werkt met een beperkt aantal vrijwilligers die de gevraagde diensten kunnen uitvoeren. Zij worden ingezet bij mensen die de diensten niet zelf kunnen bekostigen en in hun netwerk niet beschikken over mensen die ze kunnen uitvoeren.

ACTIVITEITEN

Wij organiseren activiteiten waarin het draait om gezelligheid, verbinding, nieuwe contacten aangaan en samen op stap zijn in en buiten Diemen. Bent u nieuw bij Diemen voor Elkaar of bent u al jaren lid? Wees welkom en ga ook eens met ons mee. We maken graag kennis met u. In verband met de voorbereiding is het prettig om op tijd te weten hoeveel deelnemers er zijn, zodat we hier rekening mee kunnen houden.

Aanmelden voor onze uitjes kan telefonisch bij Diemen voor Elkaar of loopt u even binnen in de Brede HOED. Wij steken veel tijd in het voorbereiden van onze activiteiten en zorgen voor genoeg beschikbaarheid van vrijwilligers.

Afmelden kan wanneer u ziek bent of bij het voordoen van een onvoorziene gebeurtenis.

MAANDAG 1 JUNI ONTMOETINGSVOND

Zoekt u een maatje om iets leuks mee te doen? Heeft u ergens hulp bij nodig? Of wilt u juist uw kennis of hulp aanbieden?

De ontmoetingsavonden zijn leuk en verrassend: veel mensen doen er nieuwe contacten op. Het is geen vaste groep, maar juist elke keer een andere samenstelling. We beginnen met samen eten en daarna proberen we zoveel mogelijk vraag en aanbod met elkaar te matchen.

Locatie: Café De Omval.

Kosten: deelname is gratis. Voor de soep en een belegd broodje vragen wij € 5,- per persoon.

Uiterlijke aanmeldingsdatum:

Donderdag 28 mei vóór 12.30 uur.

DO. 2 APRIL / 22 MEI / 4 JUNI BROODJE SAMEN

“Een Broodje Samen smaakt zoveel lekkerder dan een broodje alleen.” Welzijn Diemen en Diemen voor Elkaar organiseren deze activiteit in het kader van ontmoeting. Schuif aan voor een kop soep en een broodje en ontmoet andere buurtbewoners.

Datum/tijd: 2 apr./22 mei/4 juni van 12.00 - 13.30 uur

Locatie: De Verbinding, Hoofthoek 4.

Kosten: 2,- per persoon per keer (contant of 1 strip van de strippenkaart van Welzijn Diemen)

Aanmelden kan tot een dag vóór de vermelde datum.

Meld u
snel aan!
VOL = VOL

ZATERDAG 11 APRIL TIPTOP TUINENDAG

Wilt u dat uw tuin er weer netjes bij ligt en houdt u van gezelligheid, neem contact op! Enthousiaste bewoners uit Diemen helpen u met het voorjaarsklaar maken van uw tuin. Meld u tijdig aan. Er zijn een beperkt aantal plekken.

Datum: Zaterdag 11 april.

Uiterlijke aanmeldingsdatum:

Maandag 6 april vóór 12.30 uur.

DINSDAG 5 MEI VRIJHEIDSMALTIJD

Net als vorig jaar richten we voor de Vrijheidsmaaltijd een grote tent in met een buffet van heerlijke gerechten. Informatie over het aanmelden volgt in de verschillende media.

Datum en tijd: Dinsdag 5 mei van 13.00 tot 15.00 uur

Locatie: Tent op het Van Markenplantsoen.



VANAF 31 MAART T/M 12 SEPTEMBER TENTOONSTELLING HISTORISCHE KRING DIEMEN

Ontdek hoe Diemen er de afgelopen 800 jaar uitzag. Ga op tijdreis langs historische plekken, archeologische vondsten en neem plaats aan de belevingstafel. Een leuke gratis tentoonstelling voor jong en oud.

Locatie: Winkelcentrum Diemerplein, naast Hema.

VANAF 13 APRIL ZORG VOOR ELKAAR BEAUTY DAGEN BIJ HIM AND HER SALON

Bent u 65 jaar of ouder en wilt u een gratis beautybehandeling tijdens de Diemen800 Zorg voor elkaar Beautydagen? Houd de website

Himandhersalon.nl in de gaten voor de weekplanning gedurende de feestperiode.

Locatie: Him and Her Salon, Distelvinderweg 56.