

Welzijn Diemen blijft actief

Onze locaties zijn t/m 19 nov. gesloten vanwege de nieuwe coronamaatregelen. Maar wij zijn nog steeds telefonisch bereikbaar en bieden hulp waar kan. Wij richten ons op dit moment voornamelijk op de ouderen en kwetsbare inwoners van Diemen. Voor kinderen zijn er diverse online activiteiten.

't Kruidvat

Ouderkerkerlaan 30 | Zuid | ☎ 06 507 164 04

Heb je vragen over de activiteiten in 't Kruidvat, heb je hulp nodig of wil je een praatje maken? Bel of mail met Paul of Daniëlle.

☎ 06 507 164 04 maandag t/m vrijdag van 9.00 - 12.00

✉ p.heskamp@welzijndiemen.nl

✉ d.hendriks@welzijndiemen.nl

Maaltijdservice voor ouderen en kwetsbaren

Huis van de Buurt 't Kruidvat kookt op ma t/m do verse maaltijden die aan huis bezorgd worden. Iedere dag wordt er een ander gerecht gekookt. De maaltijd bestaat uit soep/hoofdgerecht, of hoofdgerecht/toetje. 6 euro, te betalen via een nota achteraf. Bezorging gebeurt tussen 13.00 en 14.00. Reserveren ☎ 06 507 164 04 Tot één dag van te voren op maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 12.00.

💡 Pensioen-vraagbaak

Heb je vragen over je pensioen? Wil je een goed onafhankelijk advies? Maak een afspraak met Marga. ☎ 06 507 164 04.

💡 Juridische hulp

Voor juridische hulp bij Thea kun je een afspraak maken. ☎ 06 507 164 04.

💡 Diemerhulp

Gratis hulp voor mensen die problemen hebben met hun werkgever, verhuurder of met een overheidsinstantie. Informatie of afspraak: Tiffany ✉ info@diemerhulp.nl

📖 Leef en Leerpunt

Wij zoeken mensen die de Nederlandse taal willen leren en mensen die beter met de computer willen leren werken. Meld je aan! ✉ leefenleerpunt@welzijndiemen.nl

Diensten door de buurthulpdienst

Ouderen, chronisch zieken en mensen met een lichamelijke beperking kunnen hulp krijgen bij klusjes die niet kunnen wachten en bij tuinklussen. Ook voor hulp bij kleine problemen met computer, e-reader en tablet, televisie en telefoon kan er contact worden opgenomen. ☎ 020 314 47 00 vraag naar de Buurthulpdienst (ma t/m do 9.30 - 12.30).

Diemenvoorelkaar.nl/coronahulp

Eén lokaal veilig platform voor alle hulpvragen en -aanbod. Ken jij mensen die dringend hulp nodig hebben bij koken of de boodschappen doen of die in een isolement komen? Heb jij zelf juist hulp nodig? Of wil je hulp aanbieden? Plaats dan je hulpvraag en/of hulpaanbod op diemenvoorelkaar.nl/coronahulp. Geen computer? Bel Diemenvoorelkaar. Zij kunnen een oproep voor je plaatsen. ☎ 020 314 47 00 vraag naar Diemenvoorelkaar (ma t/m do 9.30 - 12.30). Ook via Facebook zijn wij bereikbaar: [f /diemenvoorelkaar](https://www.facebook.com/diemenvoorelkaar)

Het Noorderlicht

Gruttoplein 2 | Noord | ☎ 06 245 283 17

Heb je vragen over de activiteiten in Het Noorderlicht, heb je hulp nodig of wil je een praatje maken? Bel of mail met Cora.

☎ 06 245 283 17 maandag t/m vrijdag van 9.00 - 12.00

✉ c.verhoef@welzijndiemen.nl

Activiteiten (online)

ZOU JIJ IEMAND WILLEN HELPEN? KUN JIJ WEL WAT HULP GEBRUIKEN?

VIND JE HET LEUK OM NIEUWE MENSEN TE LEREN KENNEN?

De eerste Online Ontmoetingsbijeenkomst was een succes, daarom hebben we een nieuwe bijeenkomst georganiseerd.

Meld je aan voor de bijeenkomst en doe ook mee!

Dinsdag 24 november van 14.00 - 15.15 uur (i.s.m. PCOB georganiseerd)

Speciale programma's of apps zijn niet nodig. Een tablet, laptop of PC met ingebouwde microfoon, camera en luidsprekers is al genoeg om deel te kunnen nemen!

Aanmelden of informatie:

✉ info@diemenvoorelkaar.nl of ☎ 020 314 47 00

Bij veel animo zal er een nieuwe datum worden gepland voor extra online ontmoetingsbijeenkomsten.

🏠 Hersenkrakers (70+) vanuit huis.

Train je hersenen met taalspelletjes en quizvragen. Ontvang elke week een bericht per e-mail of post. Aanmelden bij Cora Verhoef

☎ 06 245 283 17 of ✉ c.verhoef@welzijndiemen.nl

🚶 Wandelroutes

Buurtsportcoach Joep heeft een aantal wandelroutes door Diemen gemaakt. Kijk op welzijndiemen.nl/activiteiten/wandelplezier Vragen hierover? Neem contact op met Joep ☎ 06 556 225 34 of Joep ✉ j.vanweerdenburg@welzijndiemen.nl

🏠 Thuis bewegen

Met onze 'Blijf-in-beweging-kaarten' kun thuis blijven bewegen. De kaarten kun je bekijken en downloaden op welzijndiemen.nl/blijfinbeweging. Vragen hierover? Neem contact op met José ☎ 06 211 02 833 of ✉ j.kroese@welzijndiemen.nl

🏠 Welzijnscoach voor ouderen

Wil je tips over hoe je thuis fit kunt blijven? Neem contact op met Joep ☎ 06 556 225 34 of ✉ j.vanweerdenburg@welzijndiemen.nl

🏠 Moeders in beweging

Iedere dinsdag en woensdag van 18.30 - 19.30 online-bewegen met Carina. Neem contact op met Moona ☎ 06 330 371 59.

🚶 Sport en spel in de wijk (4 - 12 jr.)

Buurtsportcoaches organiseren diverse sport- en spelactiviteiten. Info via José ☎ 06 211 028 33 ✉ j.kroese@welzijndiemen.nl
Woensdag 14.00 - 17.00: Cruyff Court / Van Markenplantsoen
Woensdag 14.30 - 16.00: Sporthal Diemen.
Iedere vrijdagmiddag is Buurtsportcoach Rens te vinden in de wijk. Info via Rens ☎ 06 371 68 976 of ✉ r.wit@welzijndiemen.nl

🏠 Talentenfabriek online kinderactiviteiten

De Talentenfabriek heeft voor de komende weken een online-programma opgesteld. Alle activiteiten staan op [talentediemen.nl](https://www.talentediemen.nl)