

Zorgsaem

Nieuws voor naasten en vrijwilligers



Voorwoord

Hartelijk dank dat wij er samen met u mogen zijn voor anderen die onze zorg en begeleiding nodig hebben. Dagelijks lezen we in de krant of horen we via televisie dat er mantelzorgers en vrijwilligers nodig zijn, dat wij naar elkaar 'moeten' omzien etc.

U weet als geen ander dat het niet altijd vanzelf gaat om er te zijn voor de ander. Dat kan uw echtgenoot zijn, of uw vader en moeder of een buurvrouw. Tegelijkertijd helpt het als we met elkaar nadenken wat we wel kunnen doen om het leven wat kleur te geven en elkaar tot steun te zijn.

Vanuit Zorggroep Aelsmeer hopen wij met u samen 'dicht bij mensen' aanwezig te zijn met de aandacht en professionaliteit die nodig is. Via deze digitale uitgave 'Zorgsaem' kunnen we u misschien wat extra informatie geven of tips die in het dagelijks leven ondersteunen.

Ellen Keulemans
Directeur-bestuurder



Alzheimer Café Aalsmeer

NEW!

De invloed van leefstijl voor en na de diagnose

11 mei 19:00 – 21:00 uur
Gebouw Irene, Kanaalstraat 12



Toegang is gratis en iedereen is welkom! Aanmelden via ontmoetingscentrum@zg-aelsmeer.nl
Kijk de bijeenkomsten ook terug op ons Youtube kanaal.

Partnerpraat uurtje
Elke eerste woensdag van de maand om 10:30-12:00 uur

Tafeltje Dek Je 50 jaar

Donderdag 26 maart vierden we het 50-jarig bestaan van Tafeltje Dek Je met de vrijwilligers die het allemaal mogelijk maken. Het was een feestelijke middag vol ontmoeting en herkenning.

De expositie liet op een mooie manier zien hoe Tafeltje Dek Je zich in de afgelopen vijftig jaar heeft ontwikkeld.

Het was bijzonder om te zien hoe de maaltijden vroeger werden bezorgd en om oude filmpjes terug te kijken. Onder het genot van koffie en gebak genoten de aanwezigen zichtbaar van de expositie en het samenzijn.



De rol van de gemeenschap en lokale organisaties

In onze samenleving spelen buurtgenoten en organisaties een steeds grotere rol in het leven van ouderen. Met hulp, aandacht en betrokkenheid maken zij echt het verschil. Tegelijkertijd zijn er nog volop kansen om ouderen te stimuleren actief te blijven.

Welke organisaties zijn er en welke ondersteuning bieden zij voor uw naasten en familie?

Aalsmeer voor elkaar biedt praktische hulp van buurtgenoten, bijvoorbeeld bij het onderhouden van de tuin of het doen van boodschappen. Zo blijft u zelfstandig wonen, terwijl u kunt rekenen op ondersteuning wanneer dat nodig is. [Lees meer](#)

Team Sportservice Aalsmeer organiseert speciale activiteiten voor senioren, zoals wandelingen met de rollator vanuit het wijkpunt in Kudelstaart en de beweegtuin bij zorgcentrum Aelsmeer. Dit is een prettige manier om samen in beweging te blijven. De eerste proefles voor de beweegtuin is gratis; daarna kunt u deelnemen met een strippenkaart van €15,00, elke dinsdag van 14.00 tot 15.00 uur.

[Meld u aan](#)

ANWB AutoMaatje maakt het mogelijk voor minder mobiele ouderen om zelfstandig op pad te gaan. Vrijwilligers rijden met hun eigen auto voor mensen die geen eigen vervoer hebben of moeite hebben met andere vervoersdiensten. [Meld u aan](#)

Bibliotheek Aalsmeer nodigt u uit voor het Digitaal Café, waar u terecht kunt met vragen over computers, smartphones, tablets en andere digitale apparaten. U hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek. De vrijwilligers van Participe Amstelland staan klaar met koffie of thee. Ook vindt u bij de bibliotheek het Informatiepunt Digitale Overheid voor hulp bij DigiD, belastingen en toeslagen. [Lees meer](#)

Ouderen Vereniging Aalsmeer Kudelstaart (OVAK) organiseert uiteenlopende activiteiten (lidmaatschap via contributie; deelname aan activiteiten tegen betaling). Van gezellige themamiddagen tot interessante dagtochten per bus, waarmee u anderen leert kennen en actief blijft. Daarnaast biedt **de commissie 'Lach en een Traan'** persoonlijke steun bij belangrijke momenten, zodat u zich gehoord en gesteund voelt. [Lees meer](#)

Voelt u zich thuis weleens alleen of heeft u behoefte aan contact?

Dan kunt u zonder drempels binnenlopen bij een inloopvoorziening en meedoen aan activiteiten. Dat versterkt uw zelfredzaamheid en sociale contacten. Heeft u meer ondersteuning nodig, dan is er maatwerk mogelijk via een indicatie. Bel voor meer informatie de casemanager of het ontmoetingscentrum.



Inloopvoorzieningen in Aalsmeer: een plek waar u makkelijk binnenloopt voor ontmoeting en ondersteuning.

- Inloop Zuydveste
- Gebouw Irene
- Wijkpunt voor Elkaar in Kudelstaart
- De Derde Helft bij FC Aalsmeer
- Dorpshuis in Rijsenhout

Voor meer informatie zie de laatste pagina van deze nieuwsbrief met het overzicht van alle activiteiten per locatie. Dit zijn activiteiten waar alle senioren uit de buurt aan kunnen deelnemen.

Langer veilig thuis wonen

Veel ouderen willen graag zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Zorgtechnologie en handige hulpmiddelen kunnen daarbij helpen. Tegelijkertijd komt vallen vaak voor: ongeveer de helft van de 75-plussers valt minstens één keer per jaar. Een val kan grote gevolgen hebben voor uw zelfredzaamheid, het langer thuis wonen en uw kwaliteit van leven. Ook kunt u zich na een val onzekerder voelen of bang zijn om opnieuw te vallen.

Veilig bewegen in huis

De meeste valpartijen gebeuren in huis. Controleer daarom uw woning regelmatig op oneffen vloeren door vloerkleden, gladde trappen en een veilige badkamer. Automatische verlichting helpt om valpartijen en het omstoten van spullen te voorkomen.

Routeverlichting kan 's nachts helpen om veilig naar het toilet te lopen, zeker bij geheugenproblemen of dementie. Drempelhulpen maken het eenvoudiger om met een rollator of rolstoel over drempels te gaan.

Handige websites

mantelzorgenmeer.nl – info voor mantelzorgers in Aalsmeer en omgeving

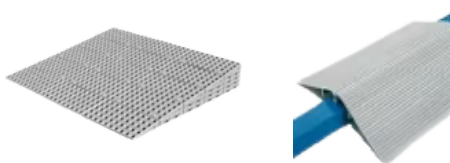
hulpmiddelenwijzer.nl – overzicht van hulpmiddelen met uitleg

samenbeterthuis.nl – video's en tips voor zorg en ondersteuning thuis

Hulpmiddelen om veilig te lopen



Automatische verlichting helpt om veilig door het huis te bewegen. Het licht springt aan wanneer dat nodig is, bijvoorbeeld 's nachts of op de trap. Zo ziet u beter waar u loopt en verkleint u de kans op struikelen of vallen.



Drempelhulpen maken het makkelijker om veilig over een drempel te lopen of te rijden met een rollator of rolstoel. Dankzij de schuine op- en aflopende kanten verkleint u de kans op struikelen. U kunt drempelhulpen zelf kopen bij een hulpmiddelenspecialzaak of thuiszorgwinkel.



Een wandelstok of rollator biedt extra steun als u zich onzeker voelt bij het lopen. Een rollator geeft veel stabiliteit, maakt langere afstanden makkelijker en biedt onderweg een zitplaats. Heeft u het hulpmiddel tijdelijk nodig, dan kunt u het vaak lenen. Bij langdurig gebruik kunt u het zelf kopen bij een thuiszorgwinkel.

Heeft u een tip?

Is er iets moois gebeurd, heeft u een inspirerend verhaal of wilt u een bijzonder initiatief delen? Laat het ons weten! Stuur uw tip per mail naar communicatie@zg-aelsmeer.nl



Elk kwartaal brengen wij ons kwartaal magazine *Voor Ons Allemael* uit. Wilt u deze ontvangen? Stuur een email naar info@zg-aelsmeer.nl of bekijk ze online.



Deel gerust!

Deze nieuwsbrief mag gedeeld worden met familieleden en naasten die betrokken zijn bij de zorg. Zo blijven ook zij goed geïnformeerd.

Vrijwilligers in de schijnwerpers

Bij Zorggroep Aelsmeer weten we hoe waardevol vrijwilligers zijn. Zij brengen tijd, aandacht en gezelligheid en betekenen veel voor onze bewoners. Een wandeling, een luisterend oor, hulp bij een activiteit of gewoon even samen zijn. We weten ook dat vrijwilligerswerk doen veel voldoening kan geven, het doet je goed om iets voor een ander te doen.

Ook voor naasten is het fijn om te weten dat er zoveel betrokken mensen zijn die zich met warmte inzetten voor het welzijn van bewoners. Vrijwilligers leveren daarmee een belangrijke bijdrage aan de huiselijke en vertrouwde sfeer binnen onze locaties.

Omdat 2026 in het teken staat van vrijwilligerswerk, zetten wij onze vrijwilligers dit jaar extra graag in het zonnetje.

Iedere maand delen we een filmpje met onze vrijwilligers op ons YouTube-kanaal, waarin we laten zien welke mooie activiteiten zij binnen Zorggroep Aelsmeer ondernemen.

Op deze manier willen we onze waardering uitspreken én zichtbaar maken hoe belangrijk vrijwilligers zijn voor onze bewoners, naasten en medewerkers.

Dank aan al onze vrijwilligers voor jullie inzet, betrokkenheid en warmte!



2026 = het jaar van de Vrijwilliger

De Verenigde Naties hebben 2026 uitgeroepen tot het Internationaal Jaar van de Vrijwilliger voor duurzame ontwikkeling. Daarmee vragen zij wereldwijd aandacht voor de enorme waarde van vrijwilligers en hun onmisbare bijdrage aan de samenleving. Ook in Nederland krijgt dit bijzondere jaar extra aandacht. Vereniging VrijwilligerswerkNL organiseert de landelijke campagne 'De kracht van doen', waarmee zichtbaar wordt gemaakt hoeveel vrijwilligers betekenen voor mensen, buurten en organisaties.

Vrijwilligers gezocht

Wij zijn altijd op zoek naar betrokken vrijwilligers die willen bijdragen aan een mooi en betekenisvol leven voor onze cliënten. Op dit moment zoeken wij vrijwilligers voor:

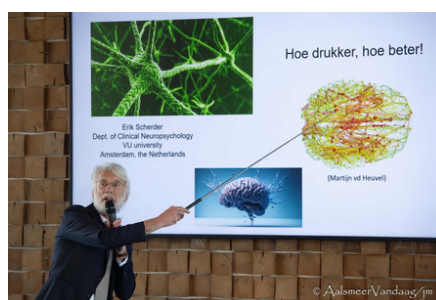
- **Bewegen**
- **Tafeltje Dek Je**
- **De Derde Helft**
- **Virtuele Fietsbegeleiding**
- **Dineren**

Meld u aan via onze website



Erik Scherder bij De Derde Helft

Woensdag 18 maart was een bijzondere middag bij FC Aalsmeer. Tijdens De Derde Helft kwamen zo'n 135 mensen samen voor ontmoeting, beweging en een inspirerende lezing van hoogleraar Erik Scherder. Hij vertelde op aansprekende wijze hoe belangrijk het is om in beweging te blijven en het brein actief te houden.



De Derde Helft begon in juni 2025 met deelnemers van Ontmoetingscentrum Irene. Inmiddels is het uitgegroeid tot een waardevolle woensdagmiddagactiviteit, waar ouderen elkaar ontmoeten, samen koffie drinken en actief bezig zijn. Soms op het veld, soms binnen met hersengymnastiek. Dankzij de inzet van verschillende betrokken organisaties krijgt dit mooie initiatief steeds meer vorm.

De middag werd afgesloten met een goodiebag en een uitnodiging om ook eens aan te sluiten. Iedere woensdagmiddag vanaf 13.30 uur bent u welkom bij FC Aalsmeer.

Activiteitenoverzicht

Inloop Ontmoetingscentrum Irene

Maandag

Creatief / kleuren / puzzelen	10:00 - 12:30 uur
Geheugentraining	14:30 - 15:45 uur
Bewegen Parkinsongroep	13.30 - 15:30 uur

Dinsdag

Geheugentraining	10:00 - 12:30 uur
Musica	14:30 - 15:45 uur

Donderdag

Gespreksgroep	10:00 - 12:30 uur
Totaal Vitaal	14:30 - 15:45 uur

Elke 1e donderdag van de maand:

Danspaleis "in the Mood"	14:00 - 15:45 uur
--------------------------	-------------------

Samen lunchen | 3,50 p.p. 12:30 uur

van maandag t/m donderdag

Vrijdag

Dementheek & Multimedia	14:00 - 15:30 uur
-------------------------	-------------------

Mantelzorgprogramma 2025

Partnerpraat uurtje

Eerste woensdag van de maand 10:30 - 12:00 uur

Alzheimer Café Aalsmeer 19:00 - 21:00 uur

11 mei Invloed leefstijl voor en na diagnose
20 juli Denk in mogelijkheden

Iedereen is welkom! Aanmelden is mogelijk via
ontmoetingscentrum@zg-aalsmeer.nl.

Dorpshuis Rijsenhout

Maandag

Creatief / kleuren / puzzelen	10:00 - 12:30 uur
Geheugentraining	14:30 - 15:45 uur

Woensdag

Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz)

Donderdag

Totaal Vitaal	10:00 - 12:30 uur
Gespreksgroep	14:30 - 15:45 uur

Inloop Zuydveste

Dinsdag

Inloop met koffie en thee	10:00 - 10:45 uur
Totaal Vitaal	10:45 - 11:45 uur
Nieuws van de dag	11:45 - 12:30 uur

Samen lunchen | 3,50 p.p. 12:30 - 13:30 uur

Wandelen	13:30 - 14:00 uur
Middagprogramma b.v. muziek of breinzaken	14:30 - 15:30 uur

De Derde Helft bij FC Aalsmeer

Woensdag

Inloop Middagprogramma	13:30 - 15:30 uur
------------------------	-------------------

Wijkpunt "Voor Elkaar"

Maandag

Geheugentraining	10:00 - 12:00 uur
Bewegen met Elkaar	14:30 - 15:15 uur
Creatieve activiteiten	14:00 - 16:00 uur

Dinsdag

Rollator wandelen + koffie	10:00 - 11:00 uur
Tekenen en schilderen	10:00 - 11:30 uur
Spelletjesmiddag	14:30 - 16:30 uur
Handwerken	14:30 - 16:30 uur

Woensdag

Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz)

Toegankelijk voor koffie en thee 10:00 - 16:30 uur

3-gangen menu | 16,- p.p. vanaf 17:30 uur

Donderdag

Inloop + koffie en thee	10:00 - 12:00 uur
Sjoelen (even weken)	14:30 - 16:30 uur
Bloemschikken (oneven weken)	14:30 - 16:00 uur

Vrijdag

Dagbesteding met indicatie (Wmo of Wlz)

Toegankelijk voor koffie en thee 10:00 - 16:30 uur

Reserveren of aanmelden via 0297-820979

Zorgcentrum Aalsmeer

Vrijdag 8 april

Molenaar Chris Smit over Korenmolen de Leeuw

Dinsdag 14 april, 12 mei, 9 juni 14:45 uur

Zangmiddag

Zaterdag 11 april 14:30 uur

Aalsmeers Harmonie op het molenplein bij Korenmolen

Woensdag 15 april 14:45 uur

Jazzconcert van Oscar Rodenburg en Anna Zavorina

Maandag 20 april 14:00 - 16:00 uur

Kledingverkoop firma H en A Mode

Woensdag 22 april 14:45 uur

Optreden van zanger Mark Meijer

Woensdag 6 mei 14:45 uur

Voorjaarspubquiz

Woensdag 10 juni 14:45 uur

Optreden van het Bloemboeket

Woensdag 17 juni 14:45 uur

Klassiekconcert van Erwin Rommert Weerstra

Meelunchen | 3-gangen maaltijd | 10,75 p.p.

Elke doordeweekse dag om 12:15 uur. Iedereen mag
aanschuiven bij de warme maaltijd. Vrienden, familie,
bezoekers, omwonenden, jong en oud.

Reserveer via 0297-326050