

Nog even aandacht voor ...

WEEK VAN DE CHRONISCH ZIEKEN

Informatie van Marjon van Dijken

TER gelegenheid van de Week van de Chronisch Zieken, van vrijdag 5 t/m zaterdag 13 november 2010, worden er overal in de stad activiteiten georganiseerd. In de regio Zuidoost zijn dat:

Workshop veiligheid in / rond het huis

HET komt vaak voor dat mensen hun zekerheid tijdens gewone dagelijkse bezigheden verliezen uit angst om te vallen. In de workshop wordt ingegaan op risicofactoren en hoe die te verminderen, waarbij ook veel aandacht is voor omgevingsfactoren.

Voor wie? Chronisch zieken, gehandicapten, mantelzorgers en vrijwilligers, professionals.

Wanneer? Zaterdag 6 november 13.00-16.00 uur

Waar? Verpleeghuis Gaasperdam, Soestdijkstraat 4.

Reumazwengroep

IN water van 33 graden binnen de eigen mogelijkheden oefeningen doen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Kosten: € 3,25.

Voor wie? Chronisch zieken en gehandicapten

Wanneer? Dinsdag 9 november 17.45-18.45 uur

Waar? Drostenburg 1-4 (achterzijde van de Mytyl-Tyltylschool).

Fysieke belasting en mantelzorg

FYSIEKE (over)belasting bij mantelzorg komt veel voor. U en uw (evt. dementerende) partner nodigen wij graag uit om samen te bewegen onder leiding van een fysiotherapeut en kennis te maken met diverse hulpmiddelen onder leiding van een ergotherapeut.

Voor wie? Chronisch zieken en gehandicapten, mantelzorgers en vrijwilligers, dementerenden

Wanneer? Donderdag 11 november van 15.00-17.00u

Waar? Eben Haëzer, Wisseloord 219.

Voor meer informatie: 020-564 2300 of via website:
www.chronischziek.nl

Colofon

Oplage 4750

Verspreiding in geheel Holendrecht, 8^e jaargang. Verschijnt vier keer per jaar

Redactie

Th. Arts, E. Magnée-Meijer,
R. Kooistra de Jong, J. Rijnders-Krop
L. Brunken

Vormgeving R. Kooistra en L. Brunken
Drukwerk Drukkerij Schilperoord
Verspreiding E. Magnée en F. Bender

Deze keer met bijdragen van:

Badmintonvereniging, Bewonerscommissie Holendrecht noord, Bijlmer Parktheater, Bowlsclub, Brinkie, De Ruige Hof, Eigen Haard, Gezondheidscentrum Holendrecht, Holdie, MaDi, Reciclarte, Redactieleden, ScoobieDoen, Stadsdeel Zuidoost, Swazoom

Redactieadres

Buurtkrant De Holendrecht
Mijehof 323, 1106 HJ Amsterdam zo
Telefoon: 020 696 1546
E-mail holendrecht@yahoo.com

De volgende Holendrecht verschijnt half december. Inzendtermijn voor het nieuwe nummer: 15 november 2010.

Kopij maximaal 300 woorden.

De redactie behoudt zich het recht voor om kopij in te korten of (z)onder opgaf van redenen te weigeren. Plaatsing van ingezonden artikelen wil niet altijd zeggen dat de redactie het met de inhoud of strekking eens is. Anonieme inzendingen worden niet geplaatst.

Deze Holendrecht kwam tot stand met financiële steun van Stadsdeel Zuidoost en de woningcorporaties Rochdale, Eigen Haard en Stadgenoot.

Handige telefoonnummers

Politiebureau Remmerdenplein

Niet-spoedeisende zaken: 0900 - 8844

Alarmnummer

112

Informatie Stadsdeel 020 - 2525000

Meldpunt Zorg en Overlast
020 - 2525555

Loket Zorg en Samenleven

020 - 2525777

Meldpunt Openbare Ruimte en Milieupolitie

020 - 2525222

Afvalpunt (gratis)

0800-6650566

Activiteitscentrum

Holendrechtplein 37
www.swazoom.nl

Defecte straatverlichting

Liandyn 020 - 5972626
(afd. van Liander)

Storingen

Water 0900 - 9394
Kabel 0900 - 1580
Gas en elektra 0800 - 9009

Horeca overlast

020 - 4214567



Huisartsenpost in het AMC

avond/weekend 088 - 003 0600

Sociaal Raadslieden (MaDi)

behalve woensdags

Inlooppreekuur 9.00 - 11.00
Karspeldreef 1009

Tel. advies: 13-14 uur 020 - 3141618

Formulierenbrigade

De Formulierenbrigade helpt bij het invullen van formulieren. Bel voor een afspraak: 020 - 3141030.
Kunt u niet zelf komen, dan komt de formulierenbrigade bij u thuis.