

Overdag bij ons



Bel voor
informatie
0800 - 366 84 79
(gratis)

Er is veel mogelijk, maak uw eigen keuze

osiragroep

WONEN, ZORG EN WELZIJN



U kunt bij ons terecht
voor een steuntje in de rug,
contact, gezelligheid en
vertier

Overdag bij ons



Voor veel mensen geldt het gezegde: ‘Oost West, thuis best’. In de eigen woning voelt u zich het prettigst, ook als u ziek of gehandicapt bent en bij het ouder worden. Mensen die thuis wonen, kunnen bij ons terecht voor een steuntje in de rug, contact, gezelligheid en vertier. Er is veel mogelijk, maak uw eigen keuze.

Het maakt niet veel uit waar u woont, in bijna elk stadsdeel vindt u een Osiralocatie. Onze locaties zijn verzamelpunten voor activiteiten, ontmoeting en gezelligheid. De meeste activiteiten zijn toegankelijk voor 55-plussers en mensen met een beperking.

In deze brochure treft u een globaal overzicht aan van wat u overdag in onze locaties kunt doen. U bent van harte welkom en kunt uit het hele aanbod kiezen.



Uw hobby of liefhebberij

Wist u dat veel van onze locaties een rijk verenigingsleven hebben? Clubs en verenigingen zijn er op het gebied van muziek, dans, zang, muziekinstrumenten, culturele ontmoeting, kunst, theater, handwerken, schilderen, aquarellen, kaarsenmaken, film, boek en literatuur, computer, natuur, bewegen, yoga, zwemmen, sport en spel. U kunt met een idee over een club, vereniging of activiteit altijd bij één van onze activiteitenbegeleiders of sociaal cultureel werkers terecht. Zij organiseren zelf ook allerlei activiteiten. Bijvoorbeeld biljart, klaverjas, schoonheidssalon, enzovoorts. Regelmatig zijn er 'doe-dagen' die in het teken staan van één speciale activiteit.

Gezellig iets drinken of eten

In al onze ontmoetingscentra en woonzorgcentra vindt u een gezellig restaurant en café. U bent er van harte welkom voor de

lunch, een diner, een kopje koffie, drankjes, hapjes en snacks. Er is een dagelijks wisselende menukaart. Op verzoek is het mogelijk vegetarisch, Surinaams of halal te eten. U kunt in de meeste restaurants zowel 's middags als 's avonds een warme maaltijd gebruiken. Senioren betalen een gereduceerd tarief omdat zij recht hebben op maaltijdsubsidie.

Sportief bezig zijn

Onder het motto 'gezond bewegen' bent u welkom in één van onze fitnessruimtes. Veel Osiralocaties hebben een ruimte met fitnessapparatuur. Het is er gezellig en u kunt ontspannen sporten en aan uw conditie werken. Regelmatig bewegen is goed en nog leuk om te doen ook. Vraag ook eens naar de dansclub en andere bewegingsactiviteiten.

Mailen en internetten

Bent u op zoek naar informatie over een organisatie, bedrijf, cursus of vakantiebestemming? Wilt u mailen met familie of vrienden? Dat kan allemaal in één van onze internetcafés. U vindt een internetcafé in de meeste Osiralocaties.



U kunt met een idee over een activiteit altijd bij één van onze activiteitenbegeleiders terecht

Voor mensen die eerst met de computer en internet willen leren omgaan, organiseren we regelmatig een cursus. Onder deskundige begeleiding leert u dan de fijne kneepjes van het 'vak'.

Cultuur, kunst en vermaak

Af en toe een muziekvoorstelling, modeshow, film of lezing bijwonen kan heerlijk zijn. Of is een spannende bingo meer iets voor u? Het maakt niet uit waar u van houdt, want bij ons vindt u een zeer divers aanbod aan vermaak. Loop eens binnen en vraag naar het programmaoverzicht.

Contact met gelijkgestemden

Soms is het prettig om mensen te ontmoeten met dezelfde achtergrond. Uit zo'n ontmoeting kunnen clubs en activiteiten ontstaan. Bijvoorbeeld de Surinaamse Vereniging Komakandra die samen eten bereidt, uitstapjes maakt en herinneringen uit Suriname ophaalt. Of de Herensoos speciaal voor oudere mannen. Samen ondernemen de heren 'mannendingen' en leggen zich bijvoorbeeld toe op houtbewerking of schilderen. Of het handwerken voor Turkse vrouwen en de Marokkaanse kookclub.



Het maakt niet uit waar u van houdt, want bij ons vindt u een zeer divers aanbod aan vermaak



Er op uit

Heeft u zin in een dagtocht of uitstapje? Bijvoorbeeld een boottocht over De Zaan, een bezoek aan het Czaar Peterhuisje in Zaandam of het Cavaleriemuseum? We reizen met zeer ervaren chauffeurs die gewend zijn met gehandicapten en ouderen te reizen. Via de mooiste routes rijden wij u naar uw bestemming. Zo geniet u echt van een zorgeloos dagje uit.

Meer weten? Kijk op www.osiragroep.nl of bel Osira Reizen, via telefoon (020) 756 00 22 (kies optie 1).

De tuin in

De natuur heeft voor veel mensen een enorme aantrekkingskracht. Als u ook dol bent op bloemen, planten, vogels, vlinders en frisse buitenlucht is een bezoek aan onze tuinen echt een aanrader. OsiraGroep heeft twee volkstuinten die fleurig zijn ingericht met

planten, bomen en bloemen. Er is een tuin in tuinpark De Bongerd (Amsterdam-Noord) en in tuinpark Lissabon (Slotervaart). Beide tuinen hebben een groot tuinhuis met keukenblok, stromend water en invalidentoilet. Zowel de tuin als het tuinhuisje zijn volledig rolstoeltoegankelijk. Heeft u zin om een keer mee te gaan? Neem dan contact op met de activiteitenbegeleider in één van onze locaties.

Overdag bij ons vertoeven

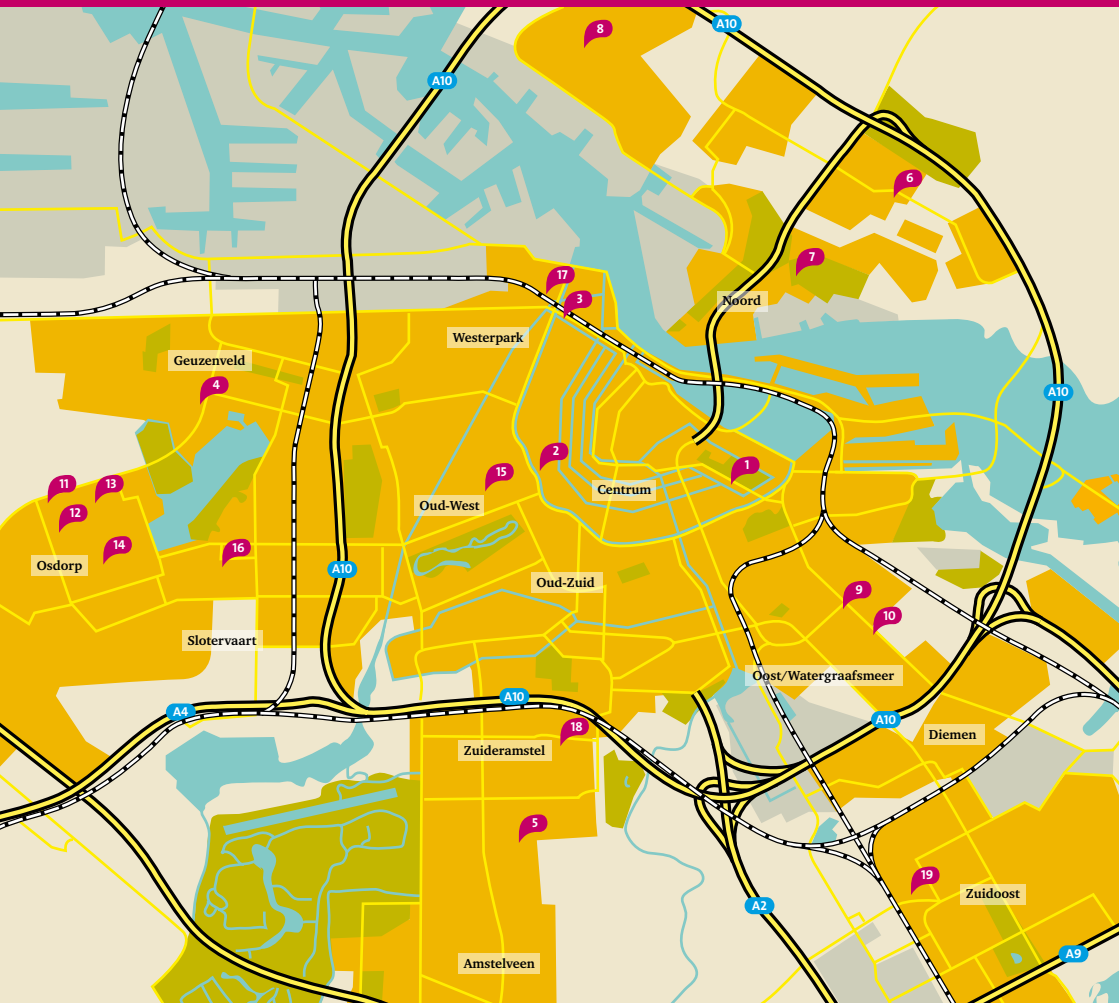
Thuis blijven wonen met een handicap, ziekte of geheugenproblemen wordt makkelijker als u enkele dagdelen per week bij ons doorbrengt. Mensen om u heen, activiteiten ondernemen, samen dingen doen, koffie drinken, creatief bezig zijn, beweging, lezen: veel is mogelijk.

We hebben het over dagverzorging, dagbehandeling en dagactiviteiten, officiële termen die aangeven dat u één of meerdere dagen per week overdag bij ons bent. In groepsverband maar ook individueel worden activiteiten ondernomen die u plezierig, nuttig of leerzaam vindt. Een team van medewerkers zorgt dat u een fijne dag hebt. Vervoer van en naar huis kan worden geregeld. Ook is het mogelijk tussen de middag bij ons een warme maaltijd te gebruiken.



Een team van
medewerkers zorgt
dat u een fijne dag
hebt

De nummers op deze kaart verwijzen naar de adressen op pagina 10 en 11



In bijna elk stadsdeel vindt u een Osiralocatie.
Onze locaties zijn verzamelpunten voor
activiteiten, ontmoeting en gezelligheid.

U vindt ons in heel Amsterdam

Verspreid over Amsterdam en Amstelveen vindt u onze locaties. Hieronder een overzicht per stadsdeel met bijbehorende telefoonnummers:

Centrum

1 Sint Jacob

Plantage Middenlaan 52
1018 DH Amsterdam
T (020) 625 49 62

2 Bernardus

Nieuwe Passeerdersstraat 2
1016 XP Amsterdam
T (020) 551 70 00

3 De Rietvinck

Vinkenstraat 185
1013 JR Amsterdam
T (020) 623 10 52

Geuzenveld/Slotermeer

4 A.H. Gerhardhuis

Slotermeerlaan 1
1064 GX Amsterdam
T (020) 449 78 78

Amstelveen

5 Amstelrade

Laan van Kronenburg 12
1183 AS Amstelveen
T (020) 547 04 70

Noord

6 Het Schouw

Th. Weeversweg 137
1025 AX Amsterdam
T (020) 637 20 22

7 Albatros

Albatrospad 68
1021 TR Amsterdam
T (020) 435 31 24

8 Ananasplein

Pomonastraat 18A
1033TH Amsterdam
T (020) 493 29 50

Oost/Watergraafsmeer

- 9 **Willem Dreeshuis**
Hugo De Vrieslaan 65
1097 EG Amsterdam
T (020) 693 28 50

- 10 **Tesla**
Middenweg 333
1098 AT Amsterdam
T (020) 463 07 89

Osdorp

- 11 **Leo Polak**
Saaftingestraat 8
1069 BW Amsterdam
T (020) 449 74 74

- 12 **Vrankendijke**
Saaftingestraat 316
1069 BW Amsterdam
T (020) 756 70 00

- 13 **Joannes de Deo**
Reimerswaalstraat 5a
1069 AE Amsterdam
T (020) 449 75 76

- 14 **De Wachter**
Wolbrantskerkweg 54-56
1069 DA Amsterdam
T (020) 449 76 05

Oud-West

- 15 **De Klinker**
Borgerstraat 45
1053 PB Amsterdam
T (020) 683 11 51

Slotervaart

- 16 **De Drie Hoven**
Louis Bouwmeesterstraat 377
1065 NS Amsterdam
T (020) 449 72 72

Westerpark

- 17 **De Bogt/Westerbeer**
Polanenstraat 6
1013 VW Amsterdam
T (020) 686 11 31

ZuiderAmstel

- 18 **Vreugdehof**
De Klencke 111
1083 HH Amsterdam
T (020) 541 61 11

Zuidoost

- 19 **De Venser**
Berthold Brechtstraat 1
1102 RA Amsterdam Zuidoost
T (020) 690 51 61

Meer weten?



Wilt u meer informatie?

Dan kunt u altijd de betreffende locatie bellen of een zorgadviseur van Osira Zorgadvies.

Bel het gratis nummer: 0800-366 84 79

Of stuur een mail naar: zorgadvies@osiragroep.nl

Kijk ook eens op www.osiragroep.nl

osiragroep

WONEN, ZORG EN WELZIJN