

Pitches Wijktafel IJburg/ZBE 9 november 2025

De Binnenwaai, kerk op IJburg, Ed Pelsterpark 2

De belangrijkste info over onze kerk staat op de flyer.

We zijn er voor alle IJburgers en zetten ons in om een plek te bieden waar mensen met alle soorten van achtergrond en overtuiging zich thuis voelen. Bij de volgende activiteiten zien we veel wijkgenoten die niet regelmatig naar de kerk komen, maar wel behoefte hebben aan bepaalde samenkomsten zoals: kerstavond, herdenking 4 mei, boekbesprekingen (bier & boeken) en Allerzielen.

Onze kerk wordt af en toe benaderd door het buurtteam Oost met de vraag om praktische hulp te bieden aan personen die door ziekte of andere problemen meer ondersteuning nodig hebben dan er geboden kan worden door de huidige zorg en welzijn. Momenteel rijden bijvoorbeeld een aantal kerkleden met iemand, die long covid heeft, naar een speciale therapie buiten Amsterdam. Verder ondersteunen we het project IJburg Groen in de buurtkamer door helpende aanwezigheid op de woensdagmiddagen.

We vinden het fijn als onze ruimte gebruikt wordt voor verbindende bijeenkomsten zoals wijktafels en bijeenkomsten van W in de Wijk.

Contact: De Binnenwaai
Ed Pelsterpark 2
1087 EJ Amsterdam
www.debinnenwaai.nl
info@debinnenwaai.nl

Ik ben Freedom Kpamor en ik ben persoonlijk ambulante begeleider bij AST Cordaan. Het AST biedt vanuit de WMO praktische ondersteuning aan alle zelfstandig wonende Amsterdammers vanaf 18 jaar. Denk hierbij aan zaken zoals ondersteuning bij administratie, zoeken en behouden van dagbesteding en meegaan naar ziekenhuis afspraken. Ook maken wij met instemming van de Amsterdammer een lijntje naar andere zorgverleners als nodig. Denk hierbij aan aanmelding bij Arkin voor psychologisch onderzoek, Amsterdammer stimuleren zich via verwijzing huisarts aan te melden voor trauma behandeling of het aanmelden voor thuiszorg en/of huishoudelijke hulp. Aanmelden gebeurt via het Buurtteam. Kortom, als jij een Amsterdammer kent die hulp nodig heeft, maar je vindt degene te kwetsbaar en de hulpvraag te groot voor een maatje, dan ben je bij AST aan het juiste adres.

Freedom Kpamor
Persoonlijk Begeleider AST Oost
Mobiel: 06-24 74 63 22
Email: fkpamor@cordaan.nl
Werkdagen: Maandag t/m Vrijdag

Het Herstelbureau: Laagdrempelig steunpunt, herstelactiviteiten voor iedereen, gratis. Op aanvraag inzetbaar in elke wijk, altijd op zoek naar samenwerking. Meer weten? Lees bijgevoegde flyer en onze Vrijbrief (nieuwsbrief) en/of check:

[Overzicht programma Herstelbureau HVO-Querido - Herstel Werkt](#). Je kunt je abonneren op de Vrijbrief (4x per jaar) door een mail te sturen naar herstelbureau@hvoquerido.nl. Flyers van al onze activiteiten op aanvraag digitaal verkrijgbaar.

Tot slot zou ik deze nog graag extra in the spotlight willen zetten:

[WRAP by Night, Wellness Recovery Action Plan 2026/1 - Herstel Werkt](#), een mooie kans voor mensen die graag een WRAP-training willen volgen maar overdag andere dingen te doen hebben. (zie link en bijlage)

Tot ziens!

Alex van Veen (hij/hem)

Coördinator Herstelbureau met ervaringsdeskundigheid



M 06 - 13 28 58 70

E alex.van.veen@hvoquerido.nl | herstelbureau@hvoquerido.nl

Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag

HVO-Querido | Herstel en Ervaringsdeskundigheid

Prisma zorgt al meer dan 50 jaar dat Amsterdammers met een verstandelijke beperking kunnen meedoen in de stad. Wij stimuleren en ondersteunen onze deelnemers om anderen te ontmoeten en actief te zijn in hun vrije tijd. Waar mogelijk leiden we deelnemers toe naar bestaand aanbod, en waar nodig organiseren we zelf activiteiten. Ons enthousiaste team van 16 medewerkers werkt stadsbreed, samen met 150 vrijwilligers, om eenzaamheid tegen te gaan en bij te dragen aan de gezondheid en het welzijn van onze doelgroep. We delen onze kennis graag met partnerorganisaties, zodat meer plekken ontstaan waar mensen met een verstandelijke beperking welkom zijn en de aandacht krijgen die ze nodig hebben. Onderzoek van de Hogeschool van Amsterdam laat zien dat participatie voor deze groep vaak niet vanzelfsprekend is: *'Gewoon meedoen is niet zo gewoon.'*

Mijn naam is Rosanne. Ik werk voor Prisma in Oost en ondersteun Amsterdammers vanaf 18 jaar met een lichte verstandelijke beperking die zelfstandig wonend zijn (wmo indicatie). Ik help deelnemers met het vinden van activiteiten in hun wijk én organiseer zelf laagdrempelige activiteiten. Denk aan onze maandelijkse stamtafel (samen eten in een buurthuis), een bezoek aan Artis, of samen ontdekken waar onze deelnemers echt vrolijk van worden.

Ik sta ook open voor waardevolle samenwerkingen en netwerkcontacten. Schroom niet om mij te bellen of te mailen.

Meer informatie vind je op onze website: [Stichting Prisma - Vrijtijdsbesteding op maat bij Prisma](#) en in de bijlage kan je wat flyers vinden die laten zien wat Prisma zo al doet in Oost.

Dank jullie wel alvast!

Met vriendelijke groet,

Rosanne Riepen

Participatiecoach LVB Oost



Tel: 06 38632491

Werkdagen: Maandag t/m Donderdag

Website: www.stichtingprisma.nl

Wij Ouder Wijzer

Ik ben Maarten van Ginkel, en ben 73 jaar. Ik werk bij een burgerinitiatief dat heet 'Wij Ouder Wijzer'. Wij organiseren gespreksgroepen voor en door ouderen die thuis wonen. 8 mensen per groep, en we komen 8 keer bijeen, om de twee weken. Wij wisselen gedachten uit met leeftijdsgenoten over onderwerpen die ons bezighouden. Op de eerste bijeenkomst vragen we: Wat vind je leuk aan ouder worden, wat vind je niet leuk aan ouder worden, en wat wil je nog onderzoeken? Onderwerpen kunnen gaan over: zingeving in het leven, genieten van de wereld, sociale contacten inclusief familie, maar ook partner verlies, wegvallen van vrienden, ruzie met de burens of zelfs binnen de familie, veilig wonen, etc. Dus, zowel fijne onderwerpen als moeilijke. Alles kan, en alles blijft binnen de groep.

Je kunt ons vinden op: www.wijouderwijzer.nl. De Wij Ouder Wijzer groep in Amsterdam Oost begint weer een nieuwe reeks in februari 2026 in de Openbare Bibliotheek van Amsterdam op de Linnaeusstraat in Amsterdam Oost.

Groeten,

Maarten van Ginkel

maartenvanginkel1951@gmail.com

06 1190 3622

Ik ben Nanneke, ervaringsdeskundige bij Buurtteam IJburg en vanuit het buurtteam ben ik betrokken bij het organiseren van 2 herstel activiteiten: De Herstelklets en Zinvol Wachten.

De Herstelklets is op IJburg. Dit is een open, doorlopende groep voor volwassenen om met elkaar ervaringen te delen over mentale klachten en het werken aan je eigen herstel. Een bijeenkomst kan bestaan uit delen van ervaringen wat op het moment naar boven komt, maar kan ook bestaan uit een ronde hoe zit je erbij en aan de hand van een kletspot op tafel dat we over herstelthema's met elkaar in gesprek gaan.

De Herstelklets is een samenwerking tussen het Buurtteam, Dynamo en EVA (Ervaringsdeskundigen Vakgroep Arkin).

Zinvol Wachten is een project vanuit de ervaringsdeskundigen bij Buurtteam Amsterdam Oost. Zinvol Wachten is voor mensen die op een wachtlijst in de GGZ staan. En bestaat uit twee onderdelen:

1. Een kort traject van individuele gesprekken waarin er met een ervaringsdeskundige van het buurtteam gekeken wordt naar wat iemand kan helpen en welke activiteiten in de buurt passend kunnen zijn.
2. Een doorlopende groep waarin mensen kennismaken met herstelthema's en aanbod van herstelactiviteiten die bij de besproken thema's aansluiten, zodat mensen zelf ook direct aan de gang kunnen gaan terwijl ze ondertussen op een wachtlijst staan. Thema's gaan onder andere over: wat is herstel, zelfzorg, je netwerk in kaart brengen en vergroten.

In de bijgevoegde flyers en een poster vind je meer informatie en ook voor contact en aanmelden.

Mocht je vragen hebben, meer informatie willen of verder willen kennismaken dan nodig ik je uit om contact met me op te nemen. Je bent van harte welkom.

Hartelijke groet,

Nanneke Verhoef
Ervaringsdeskundige

M. 06 82066785

E. nverhoef@buurteamamsterdamoost.nl

Werkdagen: di, wo, do



Buurteam Amsterdam IJburg is
onderdeel van Dynamo.

Buurteam IJburg
T 020 4620300
IJburglaan 727
www.buurteamamsterdam.nl



Deze twee mooie middagen willen we nog graag onder de aandacht brengen:

Het gaat om de documentaire vertoning 'Puinhoop' (een in beeldgebracht verhaal over wat verzameldrang met je kan doen). De hoofdrolspeler is ook aanwezig. Dit is op 20 november in De Binnenwaai om 15u.

De liedjesmiddag 'Plek voor mij' zijn live liedjes gespeeld door Sing and songwriter Maarten van Veen en gaat over een thuis hebben, vluchten en mentale gezondheid. Er is ook ruimte voor een verbindend groepsgesprek. Dit is vrijdag 28 november om 15u in Buurtkamer Zeeburgereiland.

Hopelijk tot dan?

Charlotte Beijst Meijssen

GGZ & Welzijns coach

06 83040205

werkdagen ma tot 13u, di, do en vrij

"Herstellen doe je zelf, maar niet alleen"

Samen werken aan wijken waar iedereen welkom is

www.w-indewijk.nl Amsterdam Oud Oost, IJburg, Zeeburgereiland



Welzijn op recept,

regio Oud Oost

locatie Post Oost
Wijtenbachstraat 36 huis
1093 JC Amsterdam

