

# Wij Oost

Wat is er te doen? Welke hulp is er?

Deze kaart is bedoeld voor buurtbewoners in Oud-Oost.

Om te laten zien dat de hulpverlening en activiteiten nog steeds doorgaan. Ook in tijden van Corona. Wij zijn er voor u.



## Dynamo

Dynamo wenst dat iedere Amsterdammer meedoet! Amsterdammers die mee willen doen in de buurt of die hulp nodig hebben, kunnen terecht bij Dynamo. U vindt u ons op meerdere plekken, zoals: Post Oost, Biko, Kraaipan, Buurtcentrum Oosterpark, Tugelahuus.  
[www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)  
020 4609 300



## Buurtteam

Heeft u een vraag over geld, meedoen (ontmoeten), zorg, wonen, werk, gezondheid of veiligheid? Kom naar een spreekuur bij een buurtteam in Amsterdam Oost. Onze hulp is gratis.  
[www.buurtteamamsterdam.nl/oost](http://www.buurtteamamsterdam.nl/oost)  
020 4620 300



## Gemeente Amsterdam Oost

Maarten Poorter, stadsdeelvoorzitter van Amsterdam Oost, wil inwoners van Oost juist nu een hart onder de riem steken en ze laten weten dat er hulp is. Deze kaart laat zien welke buurtinitiatieven Oost mooier maken.  
[www.amsterdam.nl](http://www.amsterdam.nl)



## Voor Elkaar in Oost

Voor Elkaar in Oost brengt mensen van alle leeftijden uit Amsterdam Oost bij elkaar voor ondersteuning en ontmoeting. Heeft u een helpende hand nodig of behoefte aan contact? Wilt u iets doen voor een buurtgenoot? Dan bent u bij Voor Elkaar in Oost aan het juiste adres.  
[www.dynamo-amsterdam.nl/voor-elkaar-in-oost](http://www.dynamo-amsterdam.nl/voor-elkaar-in-oost)



## Assadaaka

Wij wensen u een gelukkig 2022, waarin niemand zich alleen hoeft te voelen. Bij Assadaaka Community staat de deur altijd open, met gezellige activiteiten en voor al uw vragen.

[assadaaka.nl](http://assadaaka.nl)



## Biolicious

Omdat wij graag meehelpen om u gezond te houden, krijgt u met deze kaart eenmalig 5% korting op uw aankopen. Geldig van 1 januari tot 1 april 2022. Wij hopen u snel te mogen ontvangen.

[www.biolicious.nl](http://www.biolicious.nl)



## Cybersoek

Cybersoek wenst u een inspirerend, leergierig, warm en gezond nieuw jaar! Bij Cybersoek kunt u terecht om gratis te leren. Voor al uw vragen over uw computer, smartphone of tablet. Maar u kunt ook Nederlands leren en uw kind is welkom voor huiswerkbegeleiding.

[www.cybersoek.nl](http://www.cybersoek.nl)  
020 6934 582



## Dance Connects

Dance Connects wenst u hele fijne feestdagen en een gezond, warm en beweeglijk nieuwjaar. Zorg goed voor uzelf en anderen en dans wanneer het kan!

[www.danceconnects.nl](http://www.danceconnects.nl)



## Jungle Amsterdam

De FIXbrigade van Jungle Amsterdam wenst alle bewoners van Oost een warme en comfortabele winter toe. Aanbod voor u: gratis bezoek van FIXbrigade, waarbij de FIXbrigade voor €100,- aan materialen bij de mensen thuis installeert aan isolatiematerialen.

[www.jungle.amsterdam](http://www.jungle.amsterdam)



## Leger des Heils

God kwam door Jezus in ons midden en stak het licht van hoop weer aan! Voor 2022 wensen we u dit licht van hoop toe. Met deze kaart krijgt u in de kledingwinkel eenmalig 20% korting op de hele kassabon.

In de huiskamer vd buurt: koop een lunch en krijg er één voor een ander: tosti/soep € 1,-, uitsmijter € 1,50

[www.legerdesheils.nl](http://www.legerdesheils.nl)

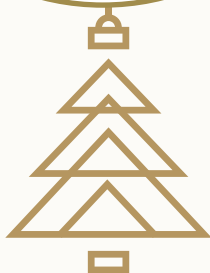


## Cordaan

Namens alle medewerkers van De Gooyer en De Kastanjehof woonzorgcentra, wijkservicepunten en dagbesteding, wensen we u mooie feestdagen en een goed 2022.

Blijf gezond en veilig.

[www.cordaan.nl](http://www.cordaan.nl)

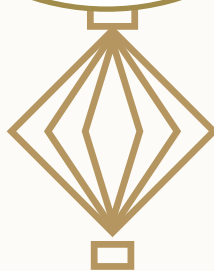


## Fit in Oost

Hoe blijft u fit en in beweging in deze tijd? Ook nu is het belangrijk voor uw gezondheid om in beweging te blijven.

U voorkomt overgewicht en bewegen geeft een goed gevoel. Wilt u bewegen, maar weet u niet goed waar en hoe te beginnen? Fit in Oost helpt u te bewegen.

[www.fitinoost.nl](http://www.fitinoost.nl)



## Mantelaar

Voor jong en oud, onbezorgd door ondersteuning is goud.

Voor een leven vol plezier, en drempelvrije financiering belt u hier 085 064 3030.

Gelukkig nieuwjaar.

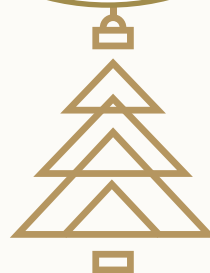
[www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl)



## Buurthulp

Buurthulp brengt buurtbewoners in contact met buurtgenoten die een luisterend oor en hulp nodig hebben. Namens Buurthulp Oost wensen we u een gezellig en gezond nieuw jaar; waarin we u graag ontmoeten en met u meedenken!

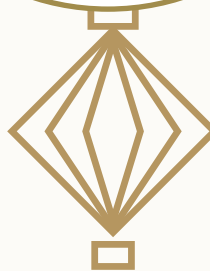
[www.buurthulpoost.nl](http://www.buurthulpoost.nl)



## HVO-Querido

Centrum Robert Koch van HVO-Querido DOET wenst u een fijn en gezond 2022 waarin samen zijn weer centraal kan staan! Gratis koffie en thee staat voor u klaar. Lunch (soep en broodje) op donderdag voor € 1,- aan Robert Kochplantsoen 35. Graag uiterlijk woensdag telefonisch opgeven.

[hvoquerido.nl](http://hvoquerido.nl)  
020 665 4321



## Muiderkerk

Gratis kop koffie of thee en een goed gesprek met dominee Greteke de Vries. U bepaalt het onderwerp. Bel 06 1032 5127 of mail [predikant@muiderkerk.nl](mailto:predikant@muiderkerk.nl) Open Kerk: zaterdag (11-13 uur) kunt u hier rustig zitten, een kaarsje branden of met iemand praten. Linnaeusstraat 37, tegenover Oosterpark [www.muiderkerk.nl](http://www.muiderkerk.nl)





**oba**

### OBA

De Openbare Bibliotheek Amsterdam wenst u een gelukkig en gezond nieuwjaar toe. Een jaar gevuld met leesplezier, activiteiten en gezelligheid! Komt u bij ons een kopje koffie drinken? Met deze kaart krijgt u een gratis kop koffie op 6, 13, 20 en 27 januari donderdag van 13-15 uur in OBA Linnaeus, Linnaeusstraat 44.

[www.oba.nl](http://www.oba.nl)



ooster  
park  
kerk

### Oosterparkkerk

Vrede op aarde, zongen de engelen in de kerstnacht. Dat wensen we u namens de Oosterparkkerk van harte toe! U bent hartelijk welkom voor een kop koffie of thee op woensdag of vrijdag 9.00-12.30 uur (Oosterpark 4). Op vertoon van deze kaart krijgt u daar in de maand januari iets lekkers bij.

[www.oosterparkkerk.nl](http://www.oosterparkkerk.nl)



PLATFORM  
INFORMELE ZORG OOST

### Platform Informele Zorg

In het Platform Informele Zorg Oost werken verschillende organisaties in Amsterdam Oost samen. Zij bemiddelen vrijwilligers naar buurtbewoners die eenmalige, kortdurende of langdurige hulp nodig hebben.

[platforminformelezorgoost.nl](http://platforminformelezorgoost.nl)



### Buurtbalie

Op [www.buurtbalie.nl](http://www.buurtbalie.nl), voor en door bewoners, kunt u kijken wat er te doen is in Oud Oost, de Indische Buurt, het Oostelijk Havengebied, Watergraafsmeer, op IJburg en Zeeburgereiland.

[www.buurtbalie.nl](http://www.buurtbalie.nl)

### Lieve Vrijwilliger

Dank voor je ritje naar het ziekenhuis, je Nederlandse les, het organiseren van sportieve activiteiten, dank voor de boodschappen die je doet, de klussen in huis en tuin en nog veel meer.

Amsterdam knapt op van Amsterdammers als jij.

Dank dat je er bent.

De medewerkers van Dynamo

### Colofon

Deze kaart wordt u aangeboden door welzijnsorganisatie Dynamo in samenwerking met de partners uit Amsterdam Oost. Mede mogelijk gemaakt door Gemeente Amsterdam stadsdeel Oost. We ontmoeten u graag.

[www.dynamo-amsterdam.nl](http://www.dynamo-amsterdam.nl)

 **Dynamo** beweegt tot meedoen