

Zorgt u voor iemand? Dan bent u mantelzorger.
Wat biedt Dynamo u? Dat staat in deze krant. Voor mantelzorgers en bewoners uit Amsterdam Oud Oost, Watergraafsmeer, IJburg en Zeeburgereiland.



MANTELZORG STEUNPUNTEN AMSTERDAM

Zorgt u voor
een ander?
Zorg dan ook
goed voor
uzelf.

Zorgt u intensief voor een ander? Zoekt u iemand die met u meedenkt?

Ga dan naar de mantelzorgconsulent bij u in de buurt.

De Mantelzorgconsulent weet de weg in de buurt en helpt mantelzorgers op weg.

Mantelzorgondersteuning is maatwerk. Iedere situatie is anders. Door de specifieke kennis kunnen de mantelzorgconsulenten gericht zaken uitzoeken.

Wat kunt u verwachten?

- informatie en advies over regelingen en voorzieningen
- hulp bij praktische vragen, vervoer of dagbesteding
- advies bij financiële problemen
- hulp bij emotionele problemen zoals stress
- hulp bij het verbeteren van het sociaal netwerk

Dynamo-mantelzorgconsulenten in Amsterdam Oost zijn:

Oud Oost: Amber Leenders - aleenders@dynamo-amsterdam.nl - tel. 06 44 49 99 70

Watergraafsmeer: Geerte Visser - gvisser@dynamo-amsterdam.nl - tel. 06 17 59 15 15

IJburg & Zeeburgereiland: Pieter Zanen - pzanen@dynamo-amsterdam.nl - tel. 06 26 89 78 82



Mantelzorglunchroom Oost

Iedere 3e dinsdag van de maand samen lunchen en ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers.

Het informatieve deel van 12.00-13.00 uur is gratis, de lunch van 13.00-14.00 uur is € 1,-.

12.00-14.00 uur, servicepunt Kraaipan, Hofmeyrstraat 67.

Vooraf aanmelden bij Rob van Loenen - rloenen@dynamo-amsterdam.nl

Mantelzorglunchroom IJburg

Iedere lunchroom is er een spreker en wordt er op verzoek van de mantelzorgers een thema besproken.

Dit in combinatie met lotgenotencontact en een heerlijke lunch bereid door vrijwilligers (€1,-).

Programma najaar 2018: 4 oktober week van de ontmoeting; 26 oktober mindfulness; 20 december kerstlunch (meer info volgt). Tijd: 12.00-14.00 uur in buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8.

Vooraf aanmelden bij Pieter Zanen - pzanen@dynamo-amsterdam.nl - tel. 020 49 52 277.

Dag van de mantelzorg - exclusieve lunch

U bent mantelzorger als u zorgt voor iemand in uw omgeving met een chronische ziekte, beperking of psychische problemen. Zorgtaken vragen veel van u. Daarom is het belangrijk om af en toe tijd voor uzelf te hebben. De gemeente Amsterdam en Dynamo bieden u graag een feestelijk uitje aan: een uitgebreide en exclusieve lunch. Tijdens de lunch krijgt u informatie over het aanvragen van het

MANTELZORGCADÉAU van de gemeente Amsterdam.

Aanmelden vóór 28 oktober bij:

Mandy Schmidt (Oud Oost) mschmidt@dynamo-amsterdam.nl of 020 46 20 300

Pieter Zanen (IJburg&Zeeburgereiland) pzanen@dynamo-amsterdam.nl of 020 49 52 277

Evert van de Linde (Watergraafsmeer) elinde@dynamo-amsterdam.nl of 06 831 63 370

Indische Buurt/OHG: Civic tel 020 66 58 001

Watergraafsmeer
10 november 12-14.30 u
De Kas



Oud Oost
9 november 11-13.30 u
Hotel Arena



IJburg en Zeeburgereiland
9 november 11.30-14.15 u
Haddock Amsterdam



Dagcentrum Kraaipan

Dagcentrum Kraaipan is al 5 jaar een plek waar mensen met geheugenproblemen en/of lichamelijke klachten, samenkomen om elkaar te ontmoeten en activiteiten te ondernemen op het gebied van beweging, spel, creativiteit en muziek.

Voor mantelzorgers: lotgenotengroep

Ook mantelzorgers kunnen in het dagcentrum terecht voor informatie, persoonlijke begeleiding en advies. Zorgen voor iemand met geheugenproblemen is niet gemakkelijk en vraagt veel energie. Het kan goed doen om mensen te ontmoeten die hetzelfde doormaken.

Dagcentrum Kraaipan organiseert bijeenkomsten voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie. U bent welkom van 9.30-15.30 uur op donderdag in servicepunt Kraaipan Hofmeyrstraat 67.

Info: Femke Schuiling - fschuiling@dynamo-amsterdam.nl
telefoon 06 38 77 75 78 / 020 46 20 304

Alzheimer Café Diemen/Ouder-Amstel/A'dam Oost

Elke 2e dinsdag van de maand (gratis) 19.30-22.00 uur in Grand Café

Frankendael, Middenweg 116. Meer informatie (ook voor vervoer):

Femke Schuiling - 06 38 77 75 78 - fschuiling@dynamo-amsterdam.nl

Hulp bij administratie

U bent mantelzorger van een familielid of een andere dierbare. U probeert de post van uw dierbare bij te houden en voorzieningen voor hem/haar aan te vragen. Het is mogelijk om hulp te krijgen bij het sorteren van uw administratie. Dynamo heeft op 8 locaties in Oost een buurtpunt / sorteerpunt waar u terecht kunt met uw vragen. U kunt gewoon binnenlopen. Deelname is gratis.

Dynamomedewerkers staan klaar voor vragen en advies.

Kijk op www.dynamo-amsterdam.nl naar een **buurtpunt of sorteerpunt** bij u in de buurt.

Je bent jong en je zorgt!

'Ik doe dat gewoon voor mijn oma'

In de Week van de Jonge Mantelzorger in juni gingen Dynamomedewerkers de buurt in met een 'mobiel' terrasje en leuke gevulde goodiebags. Er werd gesproken over mantelzorg met ruim 80 bewoners, waarvan bijna 50 jongeren. Jongeren realiseren zich niet altijd dat ze mantelzorger zijn. Zoals een jonge mantelzorger vertelde: 'Ik doe dat gewoon voor mijn oma'.

Zorg jij voor jouw moeder, vader, broer of zus? Ben je tussen de 10 en 26 jaar en woon je in Amsterdam Oost? Kom naar Dynamo.

Weet je dat er bij Dynamo veel gratis activiteiten zijn voor jongeren?

dynamojongeren.nl



Cursus 'Administratie, Budget en Zorg'

Bij het mantelzorgen komt veel kijken. In de ABZ-cursus van Dynamo wordt u hierin wegwijs gemaakt. ABZ staat voor Administratie, Budget en Zorg. We maken u wegwijs in het woud van de regelgeving. We gaan in op onderwerpen als PGB, zorg in natura, voorzieningen vanuit de gemeente, etc. U leert hoe u een administratie kunt voeren en u krijgt tips over budgetteren. Ook is er uitgebreid aandacht voor jou, hoe zorgt u goed voor uzelf en hoe houdt u het vol? De ABZ-cursus voor mantelzorgers die wonen of voor iemand zorgen in Amsterdam Oost. De cursus bestaat uit 6 lessen en start op 31 oktober tot en met 12 december 2018 met uitzondering van 5 december. Op woensdag van 18.30 tot 21.30 uur in Dienstencentrum Oosterpark 's Gravesandeplein 19, 1091 BB Amsterdam. De cursus kost € 25,- Vooraf aanmelden bij: Gabriële Terlingen - 06 19 45 66 99 - gterlingen@dynamo-amsterdam.nl

Parkeervergunning voor bezoek mantelzorger

Weet u dat er voor u als mantelzorger mogelijkheden zijn om de parkeerkosten te beperken? Zoals een bezoekersvergunning, een kraskaartvergunning, een mantelzorgvergunning of een Gehandicapten Parkeerkaart 'Passagier'. Ga naar Stadsloket bij u in de buurt, bel 14020 of www.amsterdam.nl/parkeervergunningen



Zorgt u voor iemand met een beperking? Dan kunt u voor hulp terecht bij MEE Amstel en Zaan. www.meeaz.nl - 020 51 27 272

Subsidie voor ondersteuning mantelzorgers in Oost

Oudere mensen en mensen met een ziekte of beperking blijven langer thuis wonen. Zij hebben soms zorg nodig. Naast professionele zorg spelen ook mantelzorgers een steeds belangrijkere rol: mensen die gedurende langere tijd voor een ziek of hulpbehoevend familielid, vriend of buur zorgen. De gemeente Amsterdam, stadsdeel Oost, stelt geld beschikbaar voor initiatieven die deze mantelzorgers ondersteunen.

Bent u bewoner van Oost en heeft u een goed idee hoe u mantelzorgers in uw omgeving kunt helpen? Dan kunt u een aanvraag doen voor subsidie van maximaal €5.000,-. Het kan nog tot 1 november.

Een burgerjury van onafhankelijke buurtbewoners beoordeelt of uw plan voor subsidie in aanmerking komt.

www.dynamo-amsterdam.nl / www.civicamsterdam.nl

Felice Gaughan - f.gaughan@care4oost.nl - 06 16 52 24 66



Dynamo informeert u graag duurzaam en digitaal.





Ga naar www.dynamo-amsterdam.nl en klik op de knop 'op de hoogte blijven' en u ontvangt deze krant digitaal.

De Mantelzorgkrant voor mantelzorgers!

Wilt u op de hoogte gehouden worden van mantelzorgzaken? Of kent u een mantelzorger die daar behoefte aan heeft?

Geef dit door aan Rob van Loenen rloenen@dynamo-amsterdam.nl



-  Dynamo020
-  Dynamo Oud Oost
-  Dynamo Watergraafsmeer
-  Dynamo IJburg en Zeeburgereiland

Mantelzorgcoaches

Actieve buurtbewoners staan voor u klaar om u te helpen in de jungle van voorzieningen, financiën, regelgeving en online platforms. De coach biedt een luisterend oor en denkt met u mee bijvoorbeeld als u uw netwerk wilt versterken. Als u gebruik wilt maken van de kennis van een mantelzorgcoach in Amsterdam Oost neem dan contact op met: Pieter Zanen - pzanen@dynamo-amsterdam.nl

Bezoekvrijwilligers Dynamo

In de Watergraafsmeer, op IJburg & Zeeburgereiland zijn bezoekvrijwilligers van Dynamo actief. Zij ondersteunen o.a. mantelzorgers om even de zinnen te verzetten.

Begin 2018 hebben bezoekvrijwilligers samen met mantelzorgcoaches en preventieve thuisbezoekers de training 'gespreksvaardigheden' gevolgd gegeven door Ellen Joorman. Deelnemers waren enthousiast over de 4 modules: afstemmen in een 1 op 1 contact, nabij zijn bij rouw en verlies, signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid, bespreekbaar maken van overbelasting bij mantelzorgers. De training heeft een vervolg gekregen zodanig dat we bepaalde onderwerpen zoals 'eenzaamheid' verder uitdiepen. Dit wordt gecombineerd met casuïstiekbespreking.

Contact:

Geerte Visser (Watergraafsmeer) gvisser@dynamo-amsterdam.nl

Pieter Zanen (IJburg en Zeeburgereiland) pzanen@dynamo-amsterdam.nl

Theesalon weten over vergeten

Dynamo organiseert een aantal bijzondere theesalons, speciaal voor Arabisch- en Turks sprekende bewoners uit Amsterdam Oost. Tijdens deze theesalon vertellen experts over het onderwerp vergeetachtigheid.

Op maandag 13.00-15.30 uur in Post Oost, Wijttenbachstraat 36-HS.

Info Arabische bijeenkomsten: aghazi@dynamo-amsterdam.nl

Info Turkse bijeenkomsten: nakkanat@dynamo-amsterdam.nl



De effecten van een maatje

Annemarie zorgt al jaren voor haar man en kan heel moeilijk iets uit handen geven. Omdat het haar echt te veel werd, vroeg zij om een maatje voor haar man. Er was meteen een klik tussen het maatje en haar man. Toen Annemarie zag en hoorde hoe leuk haar man het vond om samen te zijn met zijn maatje, realiseerde zij zich dat zij misschien wel te veel zorg naar zichzelf had toegetrokken. Daardoor had zij zelf veel minder contact met de buitenwereld maar ook haar man! En dat miste zij niet alleen maar, zag zij nu, ook haar man. Haar man is naar de dagbesteding gegaan en dat deed hen alle twee goed.

Bert is weduwnaar en begin 90. Zijn kinderen zijn zelf inmiddels gepensioneerd en hebben het druk met hun kinderen en kleinkinderen. Een van zijn kinderen heeft een herseninfarct gehad en daardoor niet meer mobiel. De kinderen en kleinkinderen wonen buiten Amsterdam. Het contact is goed maar veel meer via de telefoon, mail of skype. Bert zijn ogen gaan achteruit en daar is helaas niets meer aan te doen. Hij wilde graag een maatje om 1 of 2x per week een ommetje te maken. Sinds hij het maatje heeft, voelt hij zich beter en heeft hij ook weer wat anders te vertellen aan zijn (klein)kinderen, waardoor het contact met hun weer leuker is.

Bent u ook mantelzorger of zorgt u voor u zelf en denkt u dat een maatje u steun kan bieden, bel dan Joke Raak - 06 17 59 15 54.