

Wilt u op de hoogte blijven?

Dynamo informeert u graag over het onderwerp mantelzorg.

U kunt zich voor de Dynamo nieuwsbrief mantelzorg aanmelden.

Ga naar:

www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg



**MANTELZORG
STEUNPUNTEN
AMSTERDAM**

Mantelzorgers uit Amsterdam Oost

>>> Dynamo

Zorgt u vaak (en onbetaald) voor iemand die hulp nodig heeft? Dan bent u een mantelzorgger.

De mantelzorgconsulenten van Dynamo helpen u op weg.

printdatum: okt-19

Mantelzorgconsulent

Zorgt u vaak voor een ander? Zoekt u iemand die met u meedenkt?
De Mantelzorgconsulent weet de weg in de buurt en helpt mantelzorgers op weg.

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



Ga naar de mantelzorgconsulent bij u in de buurt.

Dynamo- mantelzorgconsulent Amsterdam Oud Oost	Dynamo- mantelzorgconsulent Amsterdam Watergraafsmeer	Dynamo- mantelzorgconsulent Amsterdam IJburg/Zeeburgereiland
Amber Leenders aleenders@dynamo- amsterdam.nl 06 44 49 99 70	Geerte Visser gvisser@dynamo- amsterdam.nl 06 17 59 15 15	Klaartje Gisolf kgisolf@dynamo- amsterdam.nl 06 43 54 37 17



Mantelzorglunchroom

Eens per maand een lunch voor mantelzorgers.
U bent welkom in buurtkamer IJburg of servicepunt Kraaipan in Oost.



Alzheimercafé

Elke 2^e dinsdag van de maand een trefpunt voor mensen die te maken hebben met dementie.

Dag van de mantelzorg

Een feestelijke dag voor mantelzorgers. Ieder jaar in de maand november is er een ander programma: excursies, feesten of verwenactiviteiten.

Buurtsupport

Maatjes (vrijwilligers) zetten zich in voor mensen die thuis zorg nodig hebben. Op deze manier maken zij het mogelijk voor mantelzorgers om even vrijaf (= respijt) te nemen.

ABZ-cursus Administratie, Budget en Zorg

U leert in een aantal bijeenkomsten hoe u het beste uw (financiële) administratie of die van degene voor wie u zorgt, kunt bijhouden.

Dynamo is er ook voor jonge mantelzorgers

Zorg jij voor iemand? Voor jouw moeder, vader, broer of zus? Ben je tussen de 10 en 23 jaar en woon je in Amsterdam Oost? Kom dan naar Dynamo. Je kan alle vragen stellen die je wilt. www.dynamojongeren.nl

Mantelzorgamsterdam.nl

U vindt veel informatie over mantelzorgondersteuning op de Mantelzorgwebsite van Amsterdam www.mantelzorgamsterdam.nl.

Kennismarkt vrijwilligers en mantelzorgers

De website van Kennismarkt Oost is een online kennisplatform met (gratis) trainingen en workshops voor mensen die voor een ander zorgen. Ga naar de website: oost.kennismarkt.amsterdam