

# MANTELZORG BEWAARKAART

Wilt u hulp of ondersteuning bij het mantelzorgen? Kijk naar de mogelijkheden hieronder en bel de maatschappelijke partner. Of ga naar [VoorElkaarInZuid.nl/mantelzorg](http://VoorElkaarInZuid.nl/mantelzorg) voor meer informatie.

Ik **zorg** langdurig voor mijn partner,  
een familielid of vriend(in)

## Ik wil meer weten en/of leren

Themabijeenkomsten (Combiwel)  
Alzheimer Trefpunt Buitenveldert (Zonnehuisgroep)  
Mindfulness bijeenkomsten (PuurZuid)  
Broedplaats voor mantelzorgers (Dynamo)  
Mantelzorgtraining - 4x per jaar (Dynamo)



## Ik wil ervaringen uitwisselen

Mantelzorglunches en -dinners (Combiwel)  
Gespreksgroep emotionele ondersteuning (Combiwel)  
Creatieve activiteit op vrijdagmiddag (PuurZuid)  
Buurzaam Eten (PuurZuid)  
Gespreksgroep lotgenoten dementie (Dynamo)  
Werkgroep migranten-mantelzorgers (Dynamo)  
Thema-avonden dementie (Odensehuis)  
Alzheimer Trefpunt Buitenveldert (Zonnehuisgroep)



## Ik wil even pauze / niet (ver)zorgen

Dagdeelopvang in een Huiskamer (Combiwel)  
Verwenworkshops Buitenveldert (Dynamo)  
Buurtsupport, respijtzorg in Buitenveldert en Rivierenbuurt (Dynamo)  
Mantelzorgers dagbesteding-lotgenotengroep dementie (Odensehuis)



## Ik wil hulp en/of advies

Contact met mantelzorgconsulent (PuurZuid)  
Mantelzorgtelefoon (020) 2359 490 (PuurZuid)  
Cursus 'De zorg de baas' (Markant)  
Sociaal Loket (gemeente Amsterdam)  
Hulp bij formulieren (PuurZuid)  
Inloopspreekuur (PuurZuid)  
Mantelspreekuur dementie (Odensehuis)



### Combiwel

Helga Spel, 06 1459 1568  
Joke Bos (dementie)  
020 - 662 4754  
welkom@combiwel.nl



### Dynamo

Birgit Antonio, 06 4413 9853  
info@dynamo-amsterdam.nl



### Odensehuis

Karine Klappe / Simone Aarnink  
020 - 337 42 44  
coordinator@odensehuis.nl



### PuurZuid

020 - 235 9120  
info@puurzuid.nl



### Zonnehuisgroep

Marita van Onna  
020 - 517 1013  
info@zhga.nl



### Gemeente Amsterdam Sociaal Loket

020 - 255 2916, of kom langs:  
President Kennedylaan 923

### Markant

020 - 886 88 00  
info@markant.org



mede mogelijk  
gemaakt door



Algemene informatie over ondersteuning voor mantelzorg(st)ers in Amsterdam vindt u op [amsterdam.nl/mantelzorg](http://amsterdam.nl/mantelzorg)