



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. Of kijk op www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

Breng je lijf en hoofd weer in beweging!

Dynamo organiseert wandelgroepen in Amsterdam Oost. Van verschillende Dynamolocaties vertrekken kleine groepen voor een gezellige wandeling op maandag t/m donderdag. Meedoen kost niets en we drinken voor- en achteraf een lekker kopje koffie. We lopen op afstand van elkaar in tweetallen. Ook bij minder zonnig weer wordt er gewandeld, immers: slecht weer bestaat niet, alleen maar slechte kleding!

Vanuit servicepunt Jeruzalem maakt de wandelgroep Jeruzalem elke dinsdag een wandeling door de buurt. Dit vertelt de groep over het wandelen:

Vandaag hebben we het enorm getroffen: het is zacht en zonnig lenteweer. De groep is divers, buurtbewoners uit Jeruzalem, maar ook mensen die voor het eerst meelopen.

We drinken samen een kopje koffie en leren we elkaar een beetje kennen. De deelnemers hebben verschillende achtergronden, maar ook veel gemeenschappelijke behoeftes.

In deze Coronatijd wordt het - door alle noodzakelijke beperkingen - ook duidelijk wat er toe doet in het leven. Iedereen geniet van de mooie wandeling, het gezellig samenzijn met andere buurtbewoners en deelt hun verhaal met elkaar.

De route van vandaag leidt ons langs allerlei plekjes in de Watergraafsmeer, die voor sommigen onbekend zijn. Een deelnemer stelt voor om een wandeling te maken over begraafplaats de Nieuwe Ooster. Misschien wat ongewoon, ook voor mij is het de eerste keer dat ik daar wandel. De nieuwe Ooster is een ontzettend mooie plek, met lange lanen vol loof- en naaldbomen en veel verschillende vogelsoorten. Er worden verhalen gedeeld over familie en vrienden die daar begraven liggen.



Oud-burgervader Eberhard van der Laan ligt ook op de Nieuwe Ooster. Een deelnemer vertelt dat Van der Laan aanwezig was op de uitvaart van haar man, die ook begraven is op de Nieuwe Ooster. Voor gevallen soldaten uit de 2e Wereldoorlog, wordt jaarlijks op 4 mei een imponerende herdenking op de Nieuwe Ooster gehouden. Het blijkt een plek waar men tot rust en inkeer kan komen. Op de terugweg lopen we bijna kuierend naar het Servicepunt terug om nog wat na te praten onder het genot van koffie. We hebben het mooie van elkaar en van de Watergraafsmeer weer wat beter leren kennen vandaag!

Sluit u zich ook aan bij onze wandelgroep? Iedereen kan meedoen: van rollatorlopers tot stevige wandelaars. Onze routes variëren tussen 3 en 6 km en worden afgestemd op de wensen van de groep. Voor elk wat wils!

Startpunten Wandelgroep in de Watergraafsmeer

Maandag: De Werf Archimedeslaan 59
Dinsdag: Jeruzalem Van 't Hofflaan 29
Woensdag: Het Parkhuis Anfieldroad 110
Donderdag: Het Brinkhuis Landbouwstraat 63
Start: 13.15 uur / Kosten: Gratis/aanmelden verplicht!
Meer info: Jelte Brontsema jbrontsema@dynamo-amsterdam.nl
06 44 13 98 52

Ook in andere buurten in Oost

Er wordt ook gewandeld in andere buurten in Amsterdam Oost. Zo wordt er flink gewandeld op IJburg en in Oud-Oost. Wilt u meewandelen? Bekijk de wandelgroepen bij de activiteiten op www.dynamo-amsterdam.nl of bel 020 46 09 300.



In deze editie:

- Wandelgroepen in Oost
- Voor Elkaar in Oost (vrijwilliger Paul)
- Levensvragen (René Visser)
- Gedicht 'Emmer' van Yoram
- Mantelzorg met een glimlach
- Mantelzorgcoaching (Betty Dalhoeven)
- Mantelzorgers met migrantenachtergrond
- Mantelzorgers on the move
- Beste Maria: voor lezersvragen
- Maria's tips

'Ik heb er een beginnende vriendschap bij'!

Voor Elkaar in Oost brengt mensen van alle leeftijden uit Amsterdam Oost en IJburg bij elkaar voor ondersteuning en ontmoeting. Onderlinge burenhulp en sociale contacten bevorderen onder buurtbewoners is het doel. Het is een initiatief van Dynamo en wijkpartners. Hieronder de ervaringen van de 32-jarige vrijwilliger Paul, die sinds november actief is.

Ik wilde tijdens de Coronacrisis graag iets betekenen voor mijn Amsterdamse medemens. Ik heb mij daarom bij 'Voor Elkaar in Amsterdam' aangesloten als boodschappenvrijwilliger.

Door de organisatie ben ik in contact gebracht met Jan (73) in Watergraafsmeer. Hij kan vanwege lichamelijke klachten niet meer zelfstandig naar de supermarkt, ook valt hij onder de risicogroep v.w.b. het Coronavirus. Jan heeft een mantelzorger, maar zij is ook al op leeftijd en woont in Purmerend. Voorheen kwam deze mevrouw altijd met het openbaar vervoer, maar dit voelt nu, vanwege Corona, niet veilig. Daarom heeft mevrouw de hulp ingeschakeld van 'Voor Elkaar in Amsterdam'.

Kort daarop heeft coördinator Evert van de Linde contact gezocht met mij. Hij vroeg mij of ik tijd en zin had om voor Jan regelmatig boodschappen te doen en dit wilde ik graag! We hebben een kennismaking met Jan ingepland en dat was erg leuk! Ik leerde Jan kennen en we bespraken hoe we het zouden aanpakken. We spraken af dat ik 1 x per week langs zou komen om boodschappen te doen. Veel zou hij niet nodig hebben, omdat hij ook de maaltijdservice van 'Buurzaam Thuis' ontvangt. Ik doe nu twee maanden boodschappen voor Jan en het bevalt mij erg goed! Na het boodschappen doen, drinken wij altijd een bakje koffie. Op afstand. Nu, met het mooie weer op komst, heeft Jan mij al uitgenodigd om bij hem in de tuin te komen eten.

Ik ben erg blij dat ik vrijwilliger ben geworden bij 'Voor Elkaar in Amsterdam'. Ik heb er een beginnende vriendschap bij!



Voor Elkaar in Oost brengt mensen van alle leeftijden uit Amsterdam Oost bij elkaar voor ondersteuning en ontmoeting.

Heeft u een helpende hand nodig? Hebt u behoefte aan contact? Wilt u iets doen voor een buurtgenoot? Dan bent u bij Voor Elkaar in Oost aan het juiste adres.

Bel of mail ons en stel ons uw vraag:
telefoon: 020 46 09 300 (werkdagen 9-17 uur)
e-mail: info@dynamo-amsterdam.nl



**Voor Elkaar
in Oost**

Mantelzorgkrant - pag. 2

Levensvragen in Coronatijd

Na een turbulent en onzeker jaar, kampen steeds meer mensen met angstige gevoelens, eenzaamheid en isolement. Het Coronavirus raakt ons allen. Uit onderzoek is gebleken, dat er tijdens deze crisis een flinke toename is aan psychische klachten. Des te belangrijker dus om manieren te zoeken waarop we met elkaar kunnen verbinden. Ds. René Visser, pionierend predikant bij De Bron, nam het initiatief om met een groep mensen in gesprek te gaan over filosofische vragen, die juist nu belangrijk zijn om met elkaar te delen.

- o *Wat is het doel van het leven?*
- o *Hoe draag ik bij aan het goede in het leven?*
- o *Hoe ga ik om met verlies en rouw?*
- o *Is er meer dan het leven op aarde?*

Over de eerste zingevingskring vertelt Ds. René Visser:

'Iedereen heeft koffie en thee gehad en zichzelf voorgesteld. Ter introductie had ik een box meegenomen met daarin een notitieblok, een appel, een cd en een foto. Want ieders leven is eigenlijk zo'n box: je hebt je bezigheden (het notitieblok), je eten en drinken (de appel), je hobby's (de cd) en je relaties (de foto) en misschien nog wel veel meer. Door Corona is deze box behoorlijk door elkaar geschud, veel is er anders. Maar dat biedt juist een goed aanknopingspunt voor levensvragen. Want bij levensvragen stappen we even uit onze box, om er van een afstandje naar te kijken. Wat draag ik met me mee? Waar ben ik trots op, waar geniet ik van en waar wil ik liever vanaf? Hoe heeft Corona mijn leven hierin aangetast?

Dit voorbeeld leverde goede gesprekken op, waarbij we samen reflecteerden op onze levens. Dit keer viel er voor mij veel te leren. Wanneer ik vraag of mensen naar aanleiding van de reflectie hun leven anders willen invullen, krijg ik een scherpe vraag: "Krijgen we niet ongevraagd veel in ons leven mee, waar we niets aan kunnen veranderen?". Ik vraag het mezelf ook af en inderdaad, misschien voel ik me soms wel veel te verantwoordelijk voor mijn leven en moet ik accepteren dat sommige dingen nu eenmaal gegeven zijn. Dat is precies waarom het in deze gesprekken gaat: samen meer ontdekken over de zin van onze levens!

Mocht u ook behoefte hebben om eens over deze thema's te praten, meldt u dan snel aan. Wij vinden het belangrijk om elkaar live te ontmoeten en daardoor zijn er een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Om vertrouwd te raken met elkaar, zien wij het liefste dat u alle vier de bijeenkomsten bijwoont, maar natuurlijk is het niet erg als u een keertje overslaat.

Wanneer: woensdag 31 maart, 14 april, 28 april en 12 mei 2021

Tijd: 14.00 - 16.00 uur - **Waar:** Het Parkhuis, Anfieldroad 110 - **Kosten:** toegang en koffie en thee zijn gratis

Meer informatie en aanmelden: hnrvisser@gmail.com | 06 53 48 92 39



René Visser

Emmer

*Emmer onvolmaakt gebarsten, enigszins kapot
Lekt water, irrigeert de berm van het pad
Van de waterdrager, en maakt de bodem nat
Een troostend woord over het emmerlot*

*Hoe verdrietig kan een emmer wezen
Water te verliezen*

*Schenken aan de zwaartekracht. Zou je het verkiezen?
Toch uit die smeugig grond zijn kiemplantjes gerezen*

*Van het loon water te vervoeren, kocht de drager zaad
Voor bloemen, wuivend langs de wegen
En ook al was de emmer om incontinentie zwaar verlegen*

*Het zaad werd in vruchtbaarheid ontvangen
Terwijl wij heel zijn soms verlangen
Is het gebroken zijn wat bloemen bloeien laat*



Dit gedicht van mantelzorg, fotograaf en dichter Yoram Diamand is een van de winnaars om geplaatst te worden in de dichtbundel 'Blij dat ik besta' van Tobi Vroegh.

Info over de dichtbundel en uitgever: tobivroegh.nl

Mantelzorg met een glimlach: "Ik heb plezier met haar!"

Pieter Zanen, Participatiemedewerker bij Dynamo IJburg, sprak mantelzorgers in Coronatijd en was vooral benieuwd of de mantelzorg voor hen was veranderd. Dit vertelde mantelzorgster Miranda, die voor haar meervoudig gehandicapte dochter Simone (23) zorgt.

"Vanaf haar geboorte ben ik als het ware met haar meegegroeid. De mantelzorg is soms zwaar, maar ik weet niet beter, ik doe het automatisch". Samen met Simone's vader zorgt Miranda met plezier voor haar dochter. Eens zei een ambtenaar, die over *Persoonsgebonden Budgetten (PGB's)* ging: "Mevrouw, wat u doet, zou ik nooit kunnen". Miranda had maar een antwoord: "Mijnheer als het uw kind was, zou u het ook u lukken!"

Simone gaat dagelijks naar de opvang en soms logeert ze in een logeerhuis buiten de stad. Miranda mist haar dan erg en vooral haar ondeugendheid. "Af en toe wil ze dingen opruimen en weggooien en blijft daarmee aan de gang. Dan kan ik wel een beetje gek van haar worden, vooral als ze dan op haar kamer hard zit te lachen". Door een zware epilepsieaanval kan Simone nauwelijks spreken, maar moeder en dochter begrijpen elkaar feilloos. "Door Corona is er weinig voor me veranderd", zegt Miranda, "Simone is wel vaker thuis en dat is wat meer werk voor mij. Ik heb geleerd flexibel te zijn. Soms is het zwaar, maar ik mopper nooit".

Woont u in Oost en hebt u ook hulp nodig of vindt u het leuk om aan te sluiten bij de mantelzorgactiviteiten? Bij onderstaande Dynamomedewerkers kunt u terecht:

Amsterdam IJburg & Zeeburgereiland

Femke Buter (Mantelzorgconsulent) fbuter@dynamo-amsterdam.nl 06 43 54 37 17
Rasmus Starink (Mantelzorgondersteuning) RStarink@dynamo-amsterdam.nl 06 26 96 52 44
Rasmus ondersteunt mantelzorgers met themabijeenkomsten en lotgenotengroepen op IJburg & Zeeburgereiland. Vanuit Welzijn op Recept heeft hij beweeg- en ontmoetingsactiviteiten voor mantelzorgers ontwikkeld.

Amsterdam Oud Oost

Amber Leenders (Mantelzorgconsulent) aleenders@dynamo-amsterdam.nl 06 44 49 99 70

Amsterdam Watergraafsmeer

Geerte Visser (Mantelzorgconsulent) gvisser@dynamo-amsterdam.nl 06 17 59 15 15

www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg



Femke Buter

Dynamo
helpt
mantelzorgers

Mantelzorgcoaching: 'Luisteren en meedenken met de mantelzorg'

Mijn naam is Betty Dalhoeven en ik ben sinds drie jaar vrijwilliger bij Dynamo als mantelzorgcoach. Ik vertel jullie graag over één van mijn eerste coaching trajecten. Via het Maatschappelijk Werk van Dynamo, werd ik gekoppeld aan een mevrouw met Turkse achtergrond. Ik maakte een afspraak met haar bij Post Oost. Tijdens een eerste afspraak maak ik kennis met de cliënt en hoor ik welke vraag er speelt of welke ondersteuning er nodig is. Deze mevrouw wilde graag een cursus Nederlands gaan volgen.

Mevrouw vertelde over haar situatie als mantelzorgster. Haar man is twintig jaar ouder en zijn lichamelijke gezondheid gaat achteruit. Hij is bedlegerig en komt het huis bijna niet meer uit.

De zorg valt mevrouw zwaar. Hun zoon, een dertiger met een gezin, komt vaak in het weekend om haar te steunen. Samen met mevrouw ben ik op zoek gegaan naar een cursus Nederlands. Zij wilde graag de Nederlandse taal goed leren om zelfredzamer te worden. Vanwege contacten in de buurt en omdat ze graag bij gesprekken met de dokter, goed voor de dag wilde komen.

Bij Post Oost is veel te doen en liggen allerlei folders. Die hebben we bekeken. Daardoor hebben we ook samen deelgenomen aan een cursus 'basisgebruik van de computer'. Het viel mij op, dat mevrouw gemakkelijk met de andere deelnemers omging. Ik kwam daardoor op het idee van een gespreksgroep voor haar. Ik heb haar aangeraden om zich in te schrijven bij een gespreksgroep in Amsterdam Oost. Samen koffiedrinken en vooral een praatje maken, sprak haar wel aan. We vonden twee adressen, waar gespreksgroepen van start waren gegaan.

Na wat aanmoediging heeft ze het initiatief genomen om zichzelf aan te melden bij een van deze groepen.

Toen ik deze coaching beëindigde, hadden we in totaal vijf gesprekken gevoerd en voelde mevrouw zich vrijer om in het Nederlands te praten; had ze zich aangemeld voor een taal cursus en maakte zij deel uit van een praatgroep in Amsterdam Oost.

Uit de evaluatie bleek dat mevrouw zich heel goed geholpen voelde. Als dank kreeg ik een mooie bos bloemen van haar! Ik heb het gevoel dat ik deze mevrouw op het goede moment een steuntje in de rug heb kunnen geven. De maatschappelijk werker die mij met deze mevrouw in contact heeft gebracht, heb ik kort op de hoogte gesteld van het verloop van deze coaching en de evaluatie.

Hebt u ook behoefte aan een mantelzorgcoach? Wilt u een luisterend oor, een steviger netwerk, advies bij (innerlijke) conflicten en/of informatie over voorzieningen, financiën en regelgeving?

Neem dan contact op met een van mijn Dynamocollega's:

Pieter Zanen (projectcoördinator mantelzorg IJburg) 06 26 89 78 82 - 020 495 22 77

pzanen@dynamo-amsterdam.nl

Geerte Visser (mantelzorgconsulent) 06 17 59 15 15 gvisser@dynamo-amsterdam.nl



Mantelzorgers met een migratieachtergrond

Wat leuk dat ik iets mag vertellen over mijzelf en mijn werk met mantelzorgers. Mijn naam is Gulden Ardic, ik werk al 30 jaar op het gebied van mantelzorg. De afgelopen 19 jaar als participatiemedewerker voor welzijnsorganisatie Dynamo in Oud-Oost. Ik heb grote affiniteit met deze doelgroep, onder meer omdat ik zelf mantelzorgster ben voor mijn moeder. Ik geef vier keer per jaar informatie aan groepen (thema mantelzorg) en kan genieten van ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. Sommigen komen met vragen, anderen met problemen. Vaak weet men niet veel over mantelzorg. Door vragen te stellen identificeer ik de onderwerpen en geef algemene en persoonlijke informatie. Zo nodig verwijs ik door naar deskundige instellingen.

Thema mantelzorg, vragen

Mantelzorg in balans:

Hoe blijf je als mantelzorgster in balans en laveer je tussen draagkracht en draaglast?

Op welke ondersteuning kun je rekenen?

Hoe word je wegwijzer in de bestaande dienstverlening en hoe kun je deze het beste benaderen?

Wat is een mantelzorgmakelaar?

Wat kan een mantelzorgmakelaar voor je betekenen?

Waar loop je tegenaan?

Aan wat voor dienst of voorziening heb je behoefte?

Mantelzorg en timemanagement.

Hoe krijg je grip op de situatie, zodat je zowel je zorgtaak als andere activiteiten goed kunt doen?

Gulden Ardic gardic@dynamo-amsterdam.nl



Gulden met haar moeder

Mokumse mantelzorgers on the move: 'thuiskomen met van Gogh'

In deze tijd kunnen wij elke 4^e dinsdag van de maand Mokumse mantelzorgers on the move op een veilige manier organiseren. Dit is een zinvol en actief uitstapje voor mantelzorgers uit Amsterdam. Hieronder een verslagje van onze laatste editie op 23 maart waarbij wij Marlieke van het van Gogh museum op bezoek kregen.

Het thema van de workshop is: 'thuiskomen'. Workshopbegeleider Marlieke vertelt dat het thema 'thuiskomen' belangrijk is in veel van het werk van Vincent van Gogh. Zij laat aan de hand van de afbeelding van bekend werk; de aardappeleters zien, dat hoewel de familie niet veel bezit zij een warme band met elkaar delen. Marlieke vraagt de deelnemers wat 'thuiskomen' voor hun betekent. Termen als: familie, vrienden, knusheid, gezelligheid, huisdieren en tuin komen al snel voorbij. Een deelnemer geeft aan dat de betekenis van thuiskomen soms pas duidelijk wordt wanneer het niet ervaren wordt.

Nadat wij het leven en de thema's uit het werk van van Gogh hebben besproken zet Marlieke de deelnemers zelf aan het werk met de vraag om 'thuiskomen' te schetsen. Sommige mantelzorgers tekenen hun tuin, hun familie, hun straat. Voor sommigen is zowel Amsterdam maar ook het land van hun voorouders een thuis. Uit alle verhalen wordt duidelijk dat de mantelzorgers, net als Vincent van Gogh, allemaal verlangen naar een warm thuis, waar of hoe dat er ook precies uitziet.

Na afloop heeft mantelzorgster Sevim een heerlijk Turks gerecht uit haar jeugd voorbereid genaamd 'Kisir Bulgur'. Met de verhalen en deze maaltijd van haar jeugd sluiten we deze bijeenkomst met een voldaan gevoel af.

Bent u mantelzorgster en wilt u meedoen?

€2,50 (incl. lunch, koffie/thee, uitstapje). Aanmelden bij:

Rob van Loenen 06 34 65 93 17 rvanloenen@dynamo-amsterdam.nl

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



Beste Maria

Wij zorgen voor onze oom, die al flink op leeftijd is: bijna 90 jaar. De kring (van bekenden) om hem heen wordt steeds kleiner. Het lukt hem ook niet goed meer om nieuwe contacten te leggen. Veel van de activiteiten waar hij aan deel nam, zijn vanwege Corona tijdelijk gestopt. Wij gunnen hem wat extra gezelschap, maar dat is voor ons niet altijd gemakkelijk te realiseren. Wat raadt u ons aan?

Maria: Er is een aantal organisaties waar u als mantelzorger extra ondersteuning kunt vragen en/of waar u terecht kunt om gezelschap voor uw oom te regelen. Zoals:

senior&student voor hulp en gezelligheid

senior&student biedt hulp, ondersteuning en gezelschap tegen een kleine vergoeding. Ook in Coronatijd. Alle studentvrijwilligers hebben een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) en worden zorgvuldig gescreend. Er wordt gekeken naar een goede match tussen student en senior. Misschien is dit iets voor uw oom.

NB: Dit project is niet geschikt voor senioren met (vergevoerde) dementie of andere complexe zorgvragen. senior&student biedt daarvoor niet de juiste begeleiding. Twijfelt u of uw verzoek binnen het project past, neem dan contact op met senior&student. Hebt u vragen over dit project? Ga naar www.seniorenstudent.nl of bel 020 30 80 916.

Mantelaar voor zorg en gezelschap

Voor zorg én gezelschap koppelt Mantelaar gedreven zorgverleners aan senioren. Mantelaar werkt met getrainde, jonge zorgverleners, die uw naaste helpen bij zorgtaken zoals wassen, aankleden en naar het toilet gaan. Daarnaast kunt u praktische zaken uit handen geven. Denk bijvoorbeeld aan: administratie regelen, hulp bij computerzaken en opruimen. Mantelaar kan - op structurele basis en in samenwerking met de mantelzorger - een aantal uren per week de zorg van de mantelzorger overnemen.

Zorgverzekeraars, als Zilveren Kruis, VGZ en Zorg & Zekerheid, vergoeden de ondersteuning van Mantelaar, mits dit in de aanvullende polis 'mantelzorgvervanging /respitzorg' is opgenomen.

De collectieve zorgverzekering van de gemeente Amsterdam biedt bij het pakket AV3 ook mogelijkheden. Belangrijk: het inzetten van ondersteuning gaat niet ten koste van het eigen risico. Bent u benieuwd naar het aantal uren waarop u als mantelzorger aanspraak kunt maken? Bekijk de tabel op de website van Mantelaar:

www.mantelaar.nl/tarieven/zorgverzekeraars of bel Mantelaar 085 06 43 030

Voor Elkaar in Amsterdam in Oost

Voor Elkaar in Oost brengt mensen van alle leeftijden uit Amsterdam Oost bij elkaar voor ondersteuning en ontmoeting. Hebt u een helpende hand nodig? Of behoefte aan contact? Wilt u iets doen voor een buurtgenoot? Kunt u zelf de deur niet uit? Dan bent u bij Voor Elkaar in Oost aan het juiste adres voor:

- boodschappen
- maaltijden
- een luisterend oor
- gezelschap
- sporten of wandelen
- overige vragen

Bel of mail ons en stel uw vraag:
020 46 09 300 (werkdagen 9-17 uur)
info@dynamo-amsterdam.nl

Vragen aan Maria?

Heeft u ook een vraag aan Maria? Dan kunt u mailen met mzeestraten@dynamo-amsterdam.nl
U kunt ook bellen 020 46 20 320. Indien zij niet aanwezig is, kunt u uw telefoonnummer achterlaten. Zij belt u dan zo spoedig mogelijk terug.



ik zoek hulp



ik wil helpen



Maria's tips

Aanvullend Openbaar Vervoer

Als reizen met gewoon openbaar vervoer niet meer vanzelfsprekend is, dan kunt u bij de Wmo Helpdesk een aanvraag voor Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV) doen. Zie: www.amsterdam.nl/aov

AOV is speciaal vervoer voor mensen met een beperking én mensen van 75 jaar en ouder. Het gaat daarbij om ritten van en naar sociale activiteiten, binnen een straal van 25 km van het woonadres.

Bel gratis de Wmo Helpdesk 0800 0643 om AOV aan te vragen. De Wmo Helpdesk is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag (8.00 tot 18.00 uur). Houdt uw Burgerservicenummer (BSN) bij de hand. Of ga langs bij het Sociaal Loket in uw buurt. Hebt u hulp nodig bij het aanvragen van de vervoerspas voor het AOV? Maak dan een afspraak bij het dichtstbijzijnde Buurtpunt.

Meer informatie vindt u op www.amsterdam.nl/zorg en ondersteuning /vervoer aanvragen.

Heeft u een vraag of hulp nodig? Ga naar de mantelzorgconsulent bij u in de buurt!

De mantelzorgconsulenten van Dynamo helpen u graag op weg.

Watergraafsmeer

Geerte Visser 06 17 59 15 15

gvisser@dynamo-amsterdam.nl

Oud-Oost

Amber Leenders 06 44 49 99 70

aleenders@dynamo-amsterdam.nl

IJburg & Zeeburgereiland

Femke Buter 06 43 54 37 17

fbuter@dynamo-amsterdam.nl

www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg




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


U kunt ook via mail op de hoogte gehouden worden. Meld u aan voor de nieuwsbrief via: www.dynamo-amsterdam.nl



 Dynamo020

 Dynamo Oud Oost

 Dynamo Watergraafsmeer

 Dynamo IJburg en Zeeburgereiland

Colofon

De Mantelzorgkrant is een uitgave van Dynamo en verschijnt 2 x per jaar in een oplage van 2.500.

Aan dit nummer werkten o.a. mee: René Visser, vrijwilliger Paul, Betty Dalhoeven, Martina Pansier (redactie), Rob van Loenen, Gulden Ardic, Maria Zeestraten, Geerte Visser, Femke Buter, Amber Leenders, Rasmus Starink, Pieter Zanen, Yoram Diamand (fotografie), Dynamo foto-archief.