najaar 2019

Dynamo Mantelzorgkrant

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

In deze editie:

- Alzheimer Café: ‘Liefde wordt niet dement’
- Zorgverlening aan huis
- 11 november: Dag van de mantelzorg
- Hulp -> Buurtpunt
- Mantelzorglunchroom: valpreventie
- Even voorstellen: mantelzorgconsulent IJburg & Zeeburgereiland
- Handige tips voor mantelzorgers
- Een dagje mee met mantelzorgconsulent Geer in de Watergraafsmeer
- Recept met een verhaal
- Dagje op stap met mantelzorger Sabine
- Beste Maria: voor lezersvragen

Alzheimer Café: ‘Liefde wordt niet dement’

Op dinsdag 10 september mochten wij als gast Peter van Vegten verwelkomen in Alzheimer Café Oost, Diemen en Duivendrecht. Peter verbreekt vast vele records op het gebied van mantelzorg: al 23 jaar zorgt hij trouw voor zijn geliefde Tilly die de ziekte van Alzheimer heeft. En zorgen voor iemand met dementie vraagt eindeloos veel geduld. Peter is er van overtuigd dat als hij haar laat opnemen, zij niet lang meer zal leven. Peter kan haar iets bieden waarin het verpleeghuis niet echt kan voorzien: liefde, aandacht, geborgenheid en een gevoel van veiligheid.

Deze daad van grote liefde is niet onopgemerkt gebleven; de RKK maakte een mooie documentaire over Peter en Tilly: Liefde wordt niet dement. Deze intieme documentaire hebben we samen bekeken in het Alzheimer Café en daarna kregen de gasten de gelegenheid om vragen te stellen aan Peter. ‘Wat maakt dat je het volhoudt?’ is een vraag die steeds terug kwam, ‘Hoe ben jij in staat tot het bijna onmogelijke?’ Zijn antwoord was: ‘Tilly verdient het..’ en dit antwoord liet hem niet onberoerd. “Haar dankbare lach en de blik in haar ogen helpen mij steeds weer de kracht en de inspiratie te vinden om, zolang ik het nog kan, door te gaan met zorgen. Want die blik is in het voortschrijdend proces van Alzheimer heel erg veranderd, maar nooit minder intens geworden.”

Waar haalt u de inspiratie vandaan om door te gaan met zorgen? Wij zijn benieuwd naar uw verhaal. Als u het met ons wilt delen, kunt u contact opnemen met: Femke Schuiling.
De documentaire ‘Liefde wordt niet dement’ over Tilly en Peter is terug te zien via uitzending gemist.
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.
Informatie (ook voor vervoer): Femke Schuiling - 06 38 77 75 78 - fschuiling@dynamo-amsterdam.nl

11 november: Dag van de Mantelzorg in Oost!

In het zonnetje: de Mantelzorger
In Amsterdam tellen we zo’n 57.000 mantelzorgers. Dat is één op de elf Amsterdammers die langdurig zorg draagt voor een naaste. Van de was doen tot het begeleiden van ziekenhuisbezoeken: u staat als mantelzorger altijd klaar. Zorgt u ook voor iemand? Bijvoorbeeld voor een zieke partner, een kind met een beperking of een ouder met dementie? Dan bent u mantelzorger. Hoogste tijd om u eens in het zonnetje te zetten!
Op 11 november bieden Dynamo, Civic en de Gemeente Amsterdam u een gratis heerlijke en exclusieve lunch aan op verschillende locaties in Amsterdam-Oost:

Dynamo Watergraafsmeer
Restaurant de Kas, 12.00-14.00 uur
Aanmelden: Femke Schuiling 06 38 77 75 78
Dynamo IJburg
Haddock Amsterdam, 11.30-14.15 uur
Aanmelden: Klaartje Gisolf 020 49 52 277
Dynamo Oud-Oost
Volkshotel, 11.00-13.30 uur
Aanmelden: Mandy Schmidt 020 46 20 300
Civic Indische Buurt & Oostelijk Havengebied
Aanmelden: 020 66 58 001
Aanmelden kan tot 28 oktober.
Doe het wel snel want het aantal plekken is beperkt.
Vragen? www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

Zorgverlening aan huis

Als vroeger de thuiszorg of huishoudelijke hulp voor de deur stond, ging u eerst even een kopje koffie drinken en een babbeltje maken. Omdat men tegenwoordig steeds langer thuis moet wonen, is de vraag naar thuiszorg en huishoudelijke hulp enorm gestegen. De zorgverleners hebben het dan ook razend druk: met vol geplande agenda’s helpen zij vele mensen op een dag. Helaas is er voor dat kopje koffie geen tijd meer.

Ik ben erg benieuwd naar uw ervaringen. Bent u zelf een zorgverlener aan huis of ontvangt u zorgverlening thuis?
Neem dan contact op met Nora van der Horst, projectcoördinator Mantelzorg Oost.
nvanderhorst@dynamo-amsterdam.nl
06 49 35 63 47

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 de 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/buurtpunt naar een **buurtpunt of sorteerpunt** bij u in de buurt.

Mantelzorglunchroom: valpreventie

Elke 3e dinsdag van de maand organiseert Dynamo in buurtcentrum de Kraaipan de mantelzorglunchroom. Hieronder een korte impressie van een mantelzorglunchroom met het thema 'valpreventie'.

"Het afgelopen jaar zijn er minstens 36000 ouderen in hun eigen woning gevallen en uiteindelijk op de eerste hulp beland". Met deze schokkende cijfers benadrukt GGD Ergotherapeut Nilke Duinkerke het belang van valpreventie om deze nare ongelukken onder ouderen te voorkomen. "De lichamelijke en mentale schade na een val kan groot zijn" zo vertelt Nilke. De kwaliteit van leven kan daardoor flink achteruit gaan. Valpreventie is daarom essentieel om ervoor te zorgen dat mensen langer thuis kunnen wonen.

Simpele oplossingen die een hoop ellende besparen

Simpele oplossingen binnenshuis kunnen al een hoop ellende voorkomen. Nilke legt uit dat ouderen niet altijd meer hun voeten goed optillen bij het lopen en daardoor gemakkelijker blijven haken. Zij geeft aan dat veel mensen onder meer struikelen over voorwerpen op vloerhoogte in de woonkamer zoals elektriciteitssnoeren, losse tapijten en drempels. Het verstandigste hierbij is om deze voorwerpen weg te nemen. Zo worden met een paar simpele oplossingen, een hoop valpartijen voorkomen!

De aangereikte preventiemaatregelen lijken simpel van aard maar er wordt regelmatig, letterlijk, overheen gekeken door mensen. Het gevaar komt vaak vanuit alledaagse voorwerpen en handelingen. Het is daardoor niet altijd gemakkelijk om deze gevaren zelf te herkennen. Bijvoorbeeld wanneer mensen iets willen pakken uit een hoge kast en daarvoor een wankele stoel gebruiken. Een oplossing hiervoor kan zijn om altijd een trapje in plaats van een stoel te gebruiken en waar dat kan alleen de lage kastjes voor opslag te gebruiken. Daarnaast gebeuren er ook regelmatig ongelukken wanneer mensen door lichamelijke achteruitgang slechter ter been raken. Regelmatig bewegen en sporten helpt om langer goed ter been te blijven.

Schaamte over vallen

Er heerst nog veel schaamte onder ouderen om problemen rondom vallen bespreekbaar te maken bij hun familie zo vertelt Nilke. Het bespreekbaar maken van valgevaar is echter de eerste stap om aan valpreventie te werken. Ook de familie van de oudere heeft een verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het thema valgevaar en -preventie veilig besproken kan worden zonder gezichtsverlies van de oudere.

Maatwerk door een ergotherapeut

Het verhaal van Nilke maakt duidelijk dat de gevolgen van vallen zo groot kunnen zijn, dat er waar mogelijk altijd een maatadvies moet komen van een ergotherapeut. Die kan voorlichting geven over hoe het thuis wonen veiliger gemaakt kan worden. Ergotherapie is opgenomen in de basisverzekering, dus dat kost u geen geld. Vooral doen dus!

Voor meer informatie over wat de ergotherapeut doet en hoe deze ingeschakeld kan worden kan er op *www.laatjenietvallen.nl* verder gelezen worden.

Er is maandelijks een mantelzorglunchroom op twee plekken in Amsterdam Oost:
buurtkamer IJburg of (contact: Pieter Zanen, PZanen@dynamo-amsterdam.nl, 020 49 52 277)
servicepunt Kraaipan (contact: Rob van Loenen, rloenen@dynamo-amsterdam.nl).
Op **www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg ziet u waar en wanneer u terecht kunt.**

Mantelzorgers on the move

Iedere 4e dinsdag van de maand een inspirerend uitje in en rondom Mokum.
Voor mantelzorgers uit Oost.
Zorgen voor iemand is een grote klus, waarbij je jezelf nog wel eens vergeet. Bij deze uitjes gaat het juist over jou. Even opladen, zodat je er weer tegen kunt. Dinsdag:
24 oktober **Amsterdamse Bos**
26 november **Look Out - A'dam Toren**
24 december **Bioscoopmiddag**
28 januari **Nieuwjaarswandeling aan Zee**
25 februari **Muiderslot**
We vertrekken om 12:00 uur vanaf Servicepunt Kraaipan, Hofmeyrstraat 67. Om 13:00 uur zijn we daar weer terug. Kosten zijn € 2,50. Daar zit bij inbegrepen: de busritten, een lunch, koffie/thee en de eventuele entree.

Aanmelden bij:
Rob van Loenen 06 34 65 93 17 rvanloene@dynamo-amsterdam.nl
Femke Schuiling 06 38 77 75 78 fschuiling@dynamo-amsterdam.nl
Wacht niet te lang met aanmelden! Er is beperkt plaats beschikbaar

Even voorstellen…. mantelzorgconsulent Klaartje Gisolf IJburg & Zeeburgereiland

Vanaf september 2019 heeft IJburg een nieuwe mantelzorgconsulent. Pieter Zanen heeft het stokje overgedragen aan Klaartje Gisolf.

Klaartje: "Ik ben op 1 september gestart als mantelzorgconsulent op IJburg. Bij mij kunt u terecht voor vragen over regelingen en voor ondersteuning op allerlei gebieden. Ik vind het geweldig om mantelzorgers een klein beetje te kunnen helpen in de soms zeer moeilijke omstandigheden waarin ze terecht zijn gekomen. Een naaste is ziek. Er moet van alles geregeld worden. En als dat lang duurt hoe hou je het dan vol?

Tot nu toe zijn de vragen die ik krijg heel verschillend. Dat maakt het afwisselend werk. Ik hoop u te ontmoeten op IJburg of Zeeburgereiland of bij het Steunpunt Mantelzorg, IJburglaan 727 op IJburg, 06 43 54 37 17

Ga naar een mantelzorgconsulent bij een Mantelzorg Steunpunt Amsterdam bij u in de buurt:
www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

Wist u dat…

Wij willen u in deze rubriek attenderen op enkele praktische zaken waar mantelzorgers tegenaan lopen.

DigiD

Met de DigiD kunt u bij veel instanties terecht voor het digitaal aanvragen van voorzieningen, het opvragen en aanpassen van gegevens bijv. bij de overheid, zoals toeslagen, kwijtschelding, minima regelingen en het opvragen van inkomensspecificaties.
Als uzelf niet met de DigiD overweg kunt, kunt u ook iemand machtigen om voor u zaken met de DigiD af te handelen. Dit kan de mantelzorger zijn.
Let wel op wie er gemachtigd wordt, een DigiD is haast vergelijkbaar met uw pinpas, daarvan geeft u de code ook niet aan iedereen.

Geldige legitimatie

Ook al reist u niet meer naar het buitenland, toch moet u een geldige legitimatie hebben voor het regelen van veel voorzieningen. Voor het aanvragen van vergoedingen bij de gemeente, het aanvragen van een OV-chipkaart op naam, maar ook als u bijv. naar een andere woning of een verzorgingshuis wilt verhuizen of een OV-begeleiderskaart wilt aanvragen.

Wmo Helpdesk

Als u voor iemand naar de Wmo Helpdesk belt (Wmo = Wet maatschappelijke ondersteuning), bijv. voor het regelen van een Aanvullend Openbaar Vervoerspasje, het aanvragen van een woningaanpassing of verhuiskostenvergoeding op medische indicatie, dan mag u alleen bellen als de persoon er naast zit. Zonder mondelinge toestemming van deze persoon, aan het begin van het gesprek, wordt de aanvraag niet in behandeling genomen.

Burger Service Nummer (BSN)

Ook wordt zonder BSN nummer geen informatie verstrekt bijv. door de gemeente.

OV-begeleiderskaart

Als de persoon nog wel met het openbaar vervoer kan reizen, maar niet meer alleen, dan kunt u een OV-begeleiderskaart aanvragen. De begeleider mag dan gratis mee. Dit geldt ook voor begeleiding in het Aanvullend Openbaar Vervoer (=AOV). U moet dan wel een kopie van de OV begeleiderskaart opsturen naar de AOV-vervoerder.

Parkeervergunning

Er zijn diverse soorten parkeervergunningen. Bijv. een parkeervergunning voor mantelzorgers of een parkeervergunning voor gehandicapte passagiers. Wat is verstandig om aan te vragen?

Ga naar Dynamo Buurtpunt

Voor al deze onderwerpen, maar ook andere zaken kunt als mantelzorger terecht bij de buurtpunten van Dynamo.
www.dynamo-amsterdam.nl/buurtpunt

Een dagje mee met Geer in de Watergraafsmeer

Goedendag, wat leuk om een kijkje te geven in mijn werk als mantelzorgconsulent. Mijn dag begint ‘s ochtends om half 9, met natuurlijk een bakkie koffie om even wakker te worden! Ondertussen zet ik mijn computer aan om mijn e-mails te checken. Als ik geen afspraken heb met mantelzorgers dan heb ik ook nog mijn werkzaamheden als maatschappelijk werker binnen de wijk Watergraafsmeer. De mantelzorger met wie ik vandaag een afspraak heb is aangemeld door de praktijkondersteuner van de huisarts. Het doel van de aanmelding is de mantelzorger ondersteuning te bieden om te voorkomen dat ze overbelast raakt.

Manon

De mantelzorger die ik spreek heet Manon en is 20 jaar oud. Manon studeert rechten aan de Hogeschool van Amsterdam. Manon is mantelzorger voor haar vader, die psychiatrisch patiënt is. Door zijn psychiatrische problematiek zijn er activiteiten en taken die hij niet zelfstandig kan uitvoeren. De taken die niet lukken, heeft Manon overgenomen. Manon en haar vader wonen samen in een woning in de Watergraafsmeer. De moeder van Manon is twee jaar geleden overleden. Voor het overlijden deed moeder vrijwel alles in huis; nu neemt Manon deze taken op zich. Vader is onder behandeling bij Mentrum, een gespecialiseerde GGZ-instelling voor mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen en/of verslaving. Ook ontvangt hij ambulante ondersteuning van het Leger des Heils. Manon vertelt over haar leefsituatie. Het gaat niet goed met haar vader, hij kampt met psychoses. Dit betekent dat er een kans bestaat dat hij beschermd moet gaan wonen.

Woningbouwvereniging

Manon vraagt zich af of ze nog wel in de woning mag blijven als haar vader beschermd gaat wonen. Zij staat namelijk niet op het huurcontract. Het liefste wil ze blijven wonen in het huis dat zij als thuis beschouwt. Voor deze vraag heb ik contact gezocht met de woningbouwvereniging. Het antwoord dat ik krijg is dat het niet mogelijk is om in de woning te blijven wonen. De vader is de hoofdhuurder. Wanneer hij de woning verlaat, moet Manon ook de woning verlaten. Het is daarom van belang dat Manon op zoek gaat naar een zelfstandige woning. Een andere optie is meer ondersteuning in huis voor vader, zodat hij en Manon allebei in de woning kunnen blijven wonen. In deze situatie win ik informatie in bij de woningbouwvereniging en deze informatie bespreek ik met Manon.

Logeeropvang

Ook vertelt Manon dat zij op vakantie gaat in de zomer. Zij maakt zich zorgen om de situatie thuis als zij weg gaat. Zij doet namelijk het huishouden: ze kookt, doet de boodschappen en zorgt ervoor dat haar vader uit bed komt en zijn medicatie inneemt. “Hoe moet het nou als ik weg ben?” vroeg Manon met tranen in haar ogen. Ik vertel haar over logeeropvang. Logeeropvang is vervangend verblijf dat vanuit verschillende instellingen wordt aangeboden. Dit is een opvang voor de zorgvrager wanneer de mantelzorger op vakantie gaat of niet in staat is de zorg te bieden die normaal geboden wordt. Ik heb een aanvraag voor vader gedaan bij een logeeropvang van HVO Querido. Hij kan twee weken aaneengesloten hier verblijven. Op deze manier kan Manon met een gerust hart op vakantie!

Bovenstaand verhaal is één van de vele die ik ben tegengekomen als mantelzorgconsulent. Als mantelzorgconsulent ben ik breed inzetbaar, voor zowel jonge als oudere mantelzorgers. Samen met de mantelzorger kijk ik naar een passend aanbod.

Heeft u zelf ondersteuning nodig?
Ik help u graag!
Geerte Visser, 06 17 59 15 15

Mocht u niet in de Watergraafsmeer wonen maar ook een mantelzorgconsulent nodig hebben dan kunt u voor Oud-Oost contact opnemen met mijn collega
Amber Leender, 06 44 49 99 70.
Voor IJburg kunt u terecht bij
Klaartje Gisolf, 06 43 54 37 17.

Of kijk op:
www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg
Wegens privacy redenen zijn de namen in dit verhaal gefingeerd

Recept met een verhaal

Angelina Calamba (52) zorgt al ruim zeven jaar voor haar tante Conceptione Nopunete, oftewel tante Ching (74). Beide zijn zij geboren op de Filipijnen, waar zij zelfs 10 jaar samen in één huis woonden. Angelina en Ching hebben altijd al een bijzondere band gehad. Ching was degene die Angelina stimuleerde om ook naar Nederland te komen, zodat zij hier kon studeren en een goede baan kon vinden. Ook in Amsterdam trokken zij veel samen op; Ching speelde bowling op hoog niveau en kon tijdens toernooien rekenen op haar nicht als trouwe supporter.

Toen Ching 61 werd, ging zij met pensioen. Vijf jaar later werd zij gediagnostiseerd met dementie. Angelina besloot zo goed als ze kon voor haar te blijven zorgen. En dat is niet altijd gemakkelijk. Ching heeft zelf geen inzicht in haar ziekte. Mede hierdoor weigert zij veel zorg. Ze ziet zelf niet in dat zij zorg nodig heeft. Het gevolg is dat Angelina bijna fulltime mantelzorger is. Andere nichten en neven willen ook wel helpen, maar Ching weigert dit en wil alleen hulp van Angelina – alleen bij haar voelt zij zich echt veilig. Dat is erg zwaar voor Angelina en wordt alleen maar zwaarder, omdat Ching achteruit gaat. Toch doet Angelina wat ze kan en waardeert ze de mooie momenten die ze samen nog hebben.

Ze gaan samen op stap, maken af en toe nog een reis en blijven genieten van de kleine dingen. Met de familie komen ze graag en vaak bij elkaar om lekker te eten. Op die momenten geniet Ching van het samenzijn. Angelina leerde onderstaand recept van haar en ze maakt het regelmatig: *“Dit is mijn lievelingsgerecht en ik ben ontzettend blij dat Ching mij dit geleerd heeft!”*

(foto Angelina (links) en tante Ching (rechts)

Chicken Abobo – Kip met soyasaus, azijn en knoflook
Een verrukkelijk Filipijns gerecht dat zowel als lunch of diner gegeten kan worden.

Ingrediënten
1,5 kilo kippenpoten
3 gedroogde laurierblaadjes
8 eetlepels soyasaus
4 eetlepels witte wijnazijn
5 teentjes knoflook
1.5 kopje water
3 eetlepels zonnebloemolie
1 theelepel suiker
1 snuf zout
1 theelepel peperkorrels

TIP
Wist u dat u lekker en betaalbaar kunt eten in een buurtrestaurant van Dynamo? Op verschillende plekken in Amsterdam Oost!

1. Meng de kip met de soyasaus, de wijnazijn en de knoflook en laat het minimaal een uur marineren: hoe langer hoe beter!
2. Neem een flinke pan en giet hierin de zonnebloemolie.
3. Bak, wanneer de olie heet genoeg is, 2 minuten aan elke kant.
4. Giet de overgebleven marinade bij de kip, inclusief de knoflook. Doe het water erbij en breng het geheel aan de kook.
5. Voeg de laurier en de peperkorrels toe. Laat het 30 minuten sudderen tot de kip mals en gaar is.
6. Voeg de suiker en het zout toe, roer en haal van het vuur. Meteen opdienen. Lekker met witte rijst erbij. **Eet smakelijk!**

Dagje op stap met: Sabine

Sabine is 28 jaar en heeft 2 dochters van 4 en 6 jaar. De vader van de kinderen heeft geen contact met hen. Sabine studeert, ze heeft een bijbaan en zorgt voor haar moeder die gediagnosticeerd is met Alzheimer.

Kinderen naar school

Het is vandaag maandag en Sabine brengt als eerste haar kinderen naar school. Na een knuffel en een zwaai, fietst Sabine gauw naar haar eigen school zodat zij op tijd is voor de lessen. De zus van Sabine haalt de kinderen om 15.00 uur uit school en brengt met hen de middag door. Zij past elke maandagmiddag op zodat Sabine 2 uur voor zichzelf heeft. Hier geniet ze enorm van en laadt ze zichzelf weer even helemaal op.

Zorgen voor moeder

Toen het duidelijk werd dat haar moeder Alzheimer had, heeft Sabine samen met haar twee zussen een plan gemaakt, om met elkaar de zorg van hun moeder op zich te nemen. De dagen en taken werden goed verdeeld, zodat de zorg niet te zwaar zou worden voor de mantelzorgers. Zo kreeg moeder wat zij nodig had, maar niet ten koste van haar dochters.

Maatje voor moeder

Om 17.00 uur wandelt Sabine naar haar moeder. Ze wonen in dezelfde buurt, dus Sabine is er zo. Dynamo heeft moeder gekoppeld aan een maatje die elke maandagmiddag langskomt. Samen bereiden ze het avondeten voor. Moeder geniet erg van het gezelschap en vindt het fijn om nog veel zelf te kunnen doen.
Als Sabine voor de deur staat, zijn de voorbereidingen klaar en hoeft Sabine alleen nog het eten op te warmen. Voor ze samen aan het avondeten beginnen, legt Sabine de medicatie voor haar moeder klaar. Naast de gezelligheid van het samen eten, zorgt ze er ook voor dat haar moeder alle medicatie op tijd inneemt.

Thuiszorg voor moeder

Om 18.30 uur gaat de bel. De Thuiszorg staat voor de deur. Zij komen voor de avondzorg waardoor Sabine weer met een gerust hart naar huis kan. Haar zus heeft met haar dochters al gegeten en Sabine brengt ze na een spelletje naar boven voor het bedritueel.

Morgen weer een dag

Vaak bestaan de avonden uit het maken van huiswerk en daarna een serie kijken op de bank. Rond 22.00 uur gaat Sabine naar bed om weer fit te zijn voor de volgende dag!

MANTELZORG STEUNPUNTEN AMSTERDAM

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

Bent u mantelzorger? Heeft u een vraag? Heeft u hulp nodig?
Ga naar een mantelzorgconsulent bij een Mantelzorg Steunpunt Amsterdam bij u in de buurt

De mantelzorgconsulenten van Dynamo helpen u op weg.
Oud Oost: Amber Leenders aleenders@dynamo-amsterdam.nl 06 44 49 99 70
Watergraafsmeer: Geerte Visser gvisser@dynamo-amsterdam.nl 06 17 59 15 15
IJburg & Zeeburgereiland: Klaartje Gisolf kgisolf@dynamo-amsterdam.nl 06 43 54 37 17

www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

Beste Maria *voor lezersvragen*

Beste Maria

Voor lezersvragen
In deze rubriek willen wij u uitnodigen om aan Dynamo vragen te stellen. Op de website van Dynamo vindt u misschien niet precies wat u zoekt.

Het is goed mogelijk dat u niet in de gelegenheid bent om naar één van onze buurtpunten te komen. Daarom kunt u ook uw vraag per e-mail of per brief aan “Beste Maria” stellen.

Maria is een ervaren cliëntondersteuner / voormalig ouderenwerker. Als zij zelf het antwoord niet paraat heeft, legt zij uw vraag voor aan haar collega’s van maatschappelijk werk / sociaal raadslieden of participatie. U mag ook ideeën aandragen van onderwerpen die u een volgende keer in de mantelzorgkrant behandeld wilt hebben of aan de orde wilt stellen in de mantelzorglunchroom / Alzheimercafé.
Het kan namelijk zijn dat ook anderen met dezelfde vragen zitten.

Email mzeestraten@dynamo-amsterdam
graag vermelden: Rubriek Beste Maria
Post Dynamo t.a.v. M. Zeestraten, Kamerlingh Onneslaan 34, 1097 DH Amsterdam.

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

Of meldt u aan voor de nieuwsbrief om via de mail op de hoogte te worden gehouden via
www.dynamo-amsterdam.nl

Dynamo020
Dynamo Oud Oost
Dynamo Watergraafsmeer
Dynamo IJburg en Zeeburgereiland