

Mantelzorgkrant

www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

Zorgt u voor iemand? Dan bent u mantelzorgers. 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

Dag van de Mantelzorg: 10 november

Wist u dat één op de drie Amsterdammers een Mantelzorgers is? Dat is nogal wat. Dat betekent dat er maar liefst 290.000 Amsterdammers mantelzorgers zijn. En dat is meestal geen keuze; het komt op je pad, het wordt van je gevraagd en dan zeg je ja, want nee zeggen is vaak niet eens een optie. Je wordt geroepen om Mantelzorgers te zijn, tegen wil en dank. En de meeste mantelzorgers pakken deze taak liefdevol op. Maar wat kan het veel vragen. Soms te veel. Want het percentage overbelaste mantelzorgers ligt er niet om en Corona heeft daar flink aan bijgedragen.



Een van de grootste problemen waar mantelzorgers mee kampen is dat ze zichzelf nog wel eens uit het oog verliezen. Hun blik is zo gericht op de ander, op de naaste die hun zorg nodig heeft, dat zij zichzelf totaal vergeten. "Denk toch eens aan jezelf! Ga eens wat leukes doen...!" krijgen Mantelzorgers vaak te horen. Maar dat is zoveel

makkelijker gezegd dan gedaan. Want het mantelzorgers zijn is als het aantrekken van een jas, een mantel die je niet zomaar weer uitdoet. Die is er steeds en vaak. Die is er niet alleen tussen 9 en 5, die blijft aan je kleven, meestal 24 uur per dag.

En hoewel mantelzorgers zich over het algemeen niet zo gemakkelijk laten verleiden tot activiteiten waarin zij zelf centraal staan, doet Dynamo toch een poging. Onder andere met de Mantelzorg Lunchroom, de Mokumse Mantelzorgers on the Move en de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg op 10 november. Afgelopen jaar kon deze niet doorgaan, dit hebben we geprobeerd te ondervangen door cadeaubonnen uit te delen, maar niets is zo fijn als echt samen komen.



En gelukkig: Dit jaar mag het weer! In de verschillende wijken van Amsterdam Oost kunnen mantelzorgers genieten van een heerlijke lunch op een fijne locatie. Wij willen alle Mantelzorgers dan ook van harte uitnodigen hierbij aanwezig te zijn.

U komt toch ook?

- Voor mantelzorgers op IJburg:
The Living Room
IJburglaan 500



- Voor mantelzorgers in het Oostelijk Havengebied en de Indische Buurt:
StayOkay
Timorplein 21



- Voor mantelzorgers in Oud Oost:
STEK
Wibautstraat 95

- Voor mantelzorgers in de Watergraafsmeer:
Restaurant Merkelbach / Huize Frankendael
Middenweg 72

Belangrijke informatie

- Toegang voor deze dag is gratis
- U woont in de wijk waar de lunch wordt aangeboden
- Aanmelden is verplicht. Vermeld bij uw aanmelding: uw naam, adres, telefoonnummer, emailadres (als u die heeft) en eventuele dieetwensen.

- Is het door omstandigheden moeilijk voor u om te komen? Hebt u vervoer nodig? Vermeld dit bij uw aanmelding. Wij zoeken graag samen met u naar een oplossing
- De locatie is rolstoel toegankelijk.
- Het aantal plekken is beperkt, dus wacht niet te lang!
- Bij de lunch is naast koffie, thee en water 1 consumptie (niet alcoholisch) inbegrepen
- In de horeca moet u kunnen aantonen dat u gevaccineerd bent of een negatieve testuitslag kunnen laten zien. Deze dient u mee te nemen: (QR-code digitaal of geprint), een herstellbewijs of negatieve testuitslag - digitaal op uw telefoon of uitgeprint
- Heeft u hulp nodig bij het verkrijgen van een vaccinatiebewijs, herstellbewijs of negatieve testuitslag? Wij denken graag met u mee!

Programma

11.30 uur Inloop koffie & thee
12.00 uur Warme lunch, dessert, koffie & thee
13.30 Uitreiking cadeautje
13.45 uur einde programma

Graag aanmelden vóór 25 oktober bij:

- IJburg
Pieter Zanen: pzanen@dynamo-amsterdam.nl of 020 49 52 277
- Watergraafsmeer
Femke Schuiling: fschuiling@dynamo-amsterdam.nl of 06 38 77 75 78
- Oud Oost
Mandy Schmidt: mschmidt@dynamo-amsterdam.nl of 06 26 96 52 40
- Indische buurt & Oostelijk Havengebied
Rhimou Acherrat: racherrat@dynamo-amsterdam.nl of 06 29 06 94 11 of
Alicia van Hilten: A.hilten@civicamsterdam.nl of 06 27 97 92 28

Buurtteam Amsterdam Oost

Het buurtteam staat voor u klaar bij vragen of problemen waar u hulp bij nodig heeft. Bij het buurtteam werken verschillende professionele hulpverleners. Samen met u kijken zij naar een oplossing die bij u past. U kunt naar een buurtteam met uw vragen over bijvoorbeeld: zorg, geld, wonen, werk, meedoen, gezondheid, veiligheid.

Altijd een buurtteam in de buurt

Buurtteam Amsterdam Oost wordt uitgevoerd door Dynamo op 15 locaties in Oost. Het zijn de vertrouwde locaties van Dynamo waar u ook welkom bent voor ontmoeting en activiteiten. In de Buurtteamlocaties kunnen buurtteammedewerkers u helpen. De locaties en tijden van Buurtteam Oud-Oost, Watergraafsmeer, IJburg en Zeeburg staan op: www.buurtteamamsterdam.nl/oost

Telefoon 020 462 03 00 of mail info@buurtteamamsterdamoost.nl





Mokumse mantelzorgers on the move to Artis!

De Mokumse mantelzorgers kunnen er eindelijk weer echt op uit! Het afgelopen half jaar hebben Femke en Rob wegens RIVM maatregelen de activiteit niet altijd door kunnen laten gaan. Om deze nieuwe start groots in te luiden organiseren Femke en Rob vanuit Oost samen met collega Rasmus uit IJburg deze editie. Met dank aan fotograaf Yoram hebben we gelukkig de prachtige foto's nog.

De regen kan de pret niet drukken en alle deelnemers komen met een goed humeur en nog betere voorbereiding naar de activiteit. Zoals in Zweden wordt gezegd: 'er bestaat geen slecht weer alleen slechte kleding'. Wij beginnen zoals gebruikelijk met een lekkere bak koffie en een koek waarbij wij de kans hebben om de dag voor te bespreken en een kennismakingsrondje te doen. Het is fijn om zoveel oude en nieuwe gezichten te zien. De mantelzorgers zijn al snel weer gezellig met elkaar in gesprek.

Wij besluiten eerst om eens door het park te kuieren richting het apenverblijf. De wandeling er naar toe tussen de grote oude bomen is al erg prettig en rustgevend. De mantelzorgers genieten van het park maar hebben het vooral gezellig met elkaar. Het samenkomen is gemist! Nadat wij verschillende dieren vertrekken hebben bekeken besluiten wij even te rusten en te lunchen op een fijne plek. Een deel van de groep vindt het leuk om naar het planetarium te gaan voor een film over de kosmos. Een ander deel wil nog even het park in.

Zoveel mensen zoveel wensen! Wij sluiten eerst gezamenlijk af en iedereen geeft aan een fijne dag gehad te hebben. De mantelzorgers hebben veel bewogen, gelachen en zijn een klein beetje weggeregend. De zinnen zijn weer even verzet. Het was een echte dag uit!



Vindt u het leuk om een keer mee te gaan met een van onze uitstapjes? Elke 4^e dinsdag van de maand organiseren wij een zinvol dagje uit voor mantelzorgers.

Voor vragen of aanmeldingen kunt u ons bereiken via:

Rob van Loenen rloenen@dynamo-amsterdam.nl
Femke Schuiling fschuiling@dynamo-amsterdam.nl
Rasmus Starink rstarink@dynamo-amsterdam.nl



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



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

- **Amsterdam Oud Oost:**
Amber Leenders aleenders@dynamo-amsterdam.nl 06 44 49 99 70
- **Amsterdam Watergraafsmeer:**
Jules Folkers jfolkers@dynamo-amsterdam.nl 06 17 59 15 53
- **Amsterdam IJburg & Zeeburgereiland:**
Roline Burke RBurke@buurtteamamsterdamoost.nl 06 22 81 82 11



Mantelzorgkrant voor mantelzorgers!

Wilt u op de hoogte gehouden worden van mantelzorgzaken? Of kent u een mantelzorgcr 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

Colofon

De Mantelzorgkrant is een uitgave van Dynamo en verschijnt 2 x per jaar in een oplage van 1.500. Aan dit nummer werkten o.a. mee: Rob van Loenen, Femke Schuiling, Yoram Diamand (fotografie), Dynamo foto-archief.

www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

Facebook Dynamo Oud Oost / Watergraafsmeer / IJburg en Zeeburgereiland