

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



Buurtdominee Margrietha Reinders (kerk de BRON aan de Middenweg) en Liesbeth Stoffer bieden in het kader van coronahulp Betondorp hulp aan buurtgenoten

Liefde in tijden van corona

Met een ferme zwaai zet Opoe Stoffer een grote bak achter in haar auto. Ze heeft hem in haar keukentje gevuld met bakjes waar een heel Hollands maaltje in past: verse aardappel, snijboontjes, en twee zelf gedraaide gehaktballen met jus. De bakjes zijn nog warm als ze met een grote vaart door de buurt rijdt, de handen stevig aan het stuur. Die handen hebben al een heel leven van hard werken achter de rug; ze hebben kinderen en kleinkinderen vastgehouden en een leven lang eindeloos veel groente schoongemaakt, glazen gespoeld, gedweild, gepoetst en was opgehangen.

Nu zijn ze gehuld in blauwe plastic handschoentjes, en het vriendelijke lachje van mevrouw Stoffers zit verstopt achter een mondkapje. Haar ogen kijken olijk boven de rand uit. Eerst bellen we aan bij Jan. "Hoe gaat-ie?" Vraagt ze. Jan beweegt zich moeizaam. Zijn benen zijn stram. Maar hij is blij met de maaltijd, want boodschappen doen gaat nu niet meer. Dan komen we bij Stien. Zij is blind aan één oog en vertelt dat de thuiszorg niet meer kan komen om haar te verzorgen: de zorg wordt teruggebracht tot het uiterst noodzakelijke. Ademloos kijken we toe hoe ze de trap op klimt met het bakje in beide handen.

25 deuren later zijn we tenslotte bij Henk, een zachtaardige man die zijn linkerarm niet meer kan bewegen. Hij leest zich met bril en vergrootglas geduldig de dag door tussen de vele foto's van zijn kinderen en zijn overleden vrouw. "We kunnen niets meer doen" zegt hij, "behalve naar elkaar omkijken." Opoe Stoffer beaamt dat: "Ik doe het uit mijn hart," zegt ze. "Tot volgende keer."

Zo eenvoudig is het. De liefde heeft het laatste woord.

In deze editie:

- Liefde in tijden van corona
- Mantelzorg en het coronavirus
- Mantelzorgconsulenten van Dynamo
- Voor Elkaar in Amsterdam
- Buurzaam Thuis: maaltijden aan huis
- Telefonisch mantelzorgspreekuur
- Mokumse Mantelzorgers on the Move
- Logeermogelijkheid in acute situatie
- Stedelijke initiatieven tijdens coronacrisis
- Een dagje mee met Klaartje
- Recept met een verhaal
- MantelzorgNL werkt aan oplossing voor mantelzorger die het niet meer redt
- Woordzoeker
- Beste Maria: voor lezersvragen
- Mantelzorglunchroom voorlopig gesloten

Mantelzorg en het coronavirus

Nederland is in de ban van het coronavirus. We hebben wat informatie voor u op een rijtje gezet om u ook tijdens deze moeilijke periode ondersteuning te bieden.

- Thema's:
- Mantelzorgconsulenten van Dynamo
 - Voor elkaar in Amsterdam: Hulp van vrijwilligers bij boodschappen, klusjes, vervoer
 - Buurzaam Thuis: maaltijden voorziening
 - Telefonische mantelzorgspreekuur Markant
 - Logeermogelijkheid in acute situatie
 - Stedelijke initiatieven tijdens de Corona crisis
 - MantelzorgNL werkt aan oplossing voor mantelzorger die het niet meer redt

Mantelzorgconsulenten van Dynamo

Ook in deze tijd van crisis is de mantelzorgconsulent er voor u! U kunt de mantelzorgconsulenten benaderen voor breed uiteenlopende vragen omtrent mantelzorg. Denk bijvoorbeeld aan hulp bij regelingen en voorzieningen, vervoer en dagbesteding, PGB aanvraag, geldproblemen, (tijdelijk) overnemen regelzaken en logeeropvang. Staat uw vraag hier niet tussen, bel de consulent en leg uw vraag voor!



Geerte Visser
0617591515

Gvisser@dynamo-amsterdam.nl



Klaartje Gisolf
0643543717

kgisolf@dynamo-amsterdam.nl

Voor elkaar in Amsterdam

Voor elkaar in Amsterdam: boodschappen, klusjes, vervoer, een luisterend oor.

Vanwege het coronavirus zijn er diverse initiatieven waarbij u terecht kunt voor hulp. Kunt u de deur niet uit en heeft u praktische hulp nodig (denk aan boodschappen) of een luisterend oor?

Bel dan 020 767 00 31
dagelijks 10.00-16.00 uur

info@voorelkaarinamsterdam.nl
<https://voorelkaarinamsterdam.nl>



Buurzaam Thuis: maaltijden aan huis

Dynamo en PuurZuid bieden vanuit buurtkeukens maaltijden aan huis aan. Buurzaam Thuis is een gezamenlijk project van Dynamo en PuurZuid ontstaan vanuit de buurtrestaurants. We bezorgen vegetarische maaltijden aan huis bij kwetsbare Amsterdammers. Op dit moment zijn die verkrijgbaar in Amsterdam Zuid, Amsterdam Buitenveldert en Amsterdam Oost.

Meer informatie staat op www.buurzaamkoken.nl/buurzaamthuis of neem telefonisch contact op met één van de mantelzorgconsulenten.

Telefonisch mantelzorgspreekuur

In verband met het coronavirus heeft Markant (mantelzorg - expertisecentrum) tijdelijk een telefonisch mantelzorgspreekuur ingesteld voor mantelzorgers in Amsterdam, voor informatie en een luisterend oor.

020 886 88 00 | ma t/m vr | van 10.00 tot 12.00 uur

Vera's ervaringen met Mokumse Mantelzorgers on the Move

Elk vierde dinsdag van de maand organiseert Dynamo een editie van 'Mokumse mantelzorgers on the move. Dit is een inspirerend uitje in of rondom Mokum. Speciaal voor mantelzorgers uit Amsterdam 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. Hieronder een gesprek van participatiemedewerker Femke met deelnemster van het eerste uur Vera.

Vera is al jaren mantelzorger: eerst lange tijd voor haar oudste zus, die na een aantal tia's gediagnostiseerd werd met vasculaire dementie. Haar zus sliep erg weinig. Dus was Vera bij haar om juist in de nacht voor haar te zorgen. Toen dat echt niet meer ging, werd haar zus opgenomen in een verpleegtehuis. Gelukkig mocht Vera daar overnachten, zodat ze veel bij haar kon zijn. Ze zegt: "Als je van iemand houdt, is het zorgen niet zwaar. Dan doe je het, omdat je iets voor iemand kunt betekenen." En Vera is blij dat ze er tot het laatste moment voor haar zus kon zijn. Dat maakt haar dood aanvaardbaar. Zelfs de laatste avond hadden ze nog pret. Haar zus drong erop aan dat Vera een slokje whisky nam, iets waar ze van gruwelt. Ze deed het toch, tot grote hilariteit van haar zus. "We hebben altijd heel veel lol gehad samen, en door haar dementieproces ontstond er ook een nieuwe intimiteit. Op een avond vroeg mijn zus of ik bij haar in bed kwam liggen. Dat had ze met een gezond brein waarschijnlijk nooit gedaan."

Nu zorgt Vera voor haar andere zus, die een tijdje geleden een hersenbloeding heeft gehad. "Eigenlijk sta ik vooral versteld van de professionals die om mijn zussen heen stonden en staan. Zij slaan de plank zo vaak mis. Alsof ze niet begrijpen wat deze mensen werkelijk nodig hebben, hoe je met deze mensen om moet gaan. Terwijl je dat toch mag verwachten van professionals?!" Door de ervaring die Vera opdeed in het zorgen voor haar oudste zus, weet ze nu wel goed wat ze wel en juist niet wil. Ze heeft dan ook heel lang gezocht tot ze de juiste hulp vond voor haar zus. "Dat heeft zoveel energie gekost. Het zorgen zelf kost me niet zoveel, maar alle rompslomp er omheen, dát maakt mantelzorgen zwaar." Haar zus werd na een periode van revalideren naar huis gestuurd. "Mijn zus wist niet eens meer hoe ze een aardappel moest schillen. Hoe konden ze haar zo naar huis sturen? Ik heb als een leeuw gestreden voor een proefperiode, waarin mijn zus begeleid werd bij het terugkeren in haar woning. Maar dat zou toch eigenlijk heel vanzelfsprekend moeten zijn?"

In het Alzheimer Café, kreeg Vera een flyer van de Mokumse Mantelzorgers on the Move in haar handen. Ze meldde zich direct aan voor de eerste activiteit: Uitwaaien in het Amsterdamse Bos. "Ik denk dat veel mantelzorgers zoeken naar zoiets als dit, want als je aan het zorgen bent, heb je nauwelijks tijd om na te denken over uitstapjes. Met de Mokumse Mantelzorgers doe ik dingen die ik al heel lang graag had willen doen, maar waar het gewoonweg niet van kwam. En het is echt heel plezierig om weer eens iets léuks te doen, samen met andere mensen. Mensen die ook frustraties meemaken rondom mantelzorg. Je kunt je er over uitspreken, je hart luchten, je voelt je minder alleen." Voor Vera voelen de uitstapjes als een bedankje voor alle inspanningen die zij leverde en levert: "Soms neemt men voor lief wat je allemaal doet. Je hoort nooit 'dank je wel'. Mijn moeder zei altijd: 'Een kruik gaat net zo lang te water tot hij barst'. Kortom, we moeten af en toe lucht happen. Dankzij de Mantelzorgers on the Move krijg ik via de biljartband tóch waardering en een bedankje voor mijn inspanningen. En dat doet me heel erg goed. Op dit moment zijn deze uitstapjes de grootste bron van vreugde in mijn leven".

Bijzondere herinneringen heeft Vera aan de kersteditie van de Mantelzorgers on the Move, op 24 december jongstleden. Op het programma stond toen een uitgebreide kerstbrunch en aansluitend de film Mi Vida, in Tuschinski. In één van de mooiste zalen konden de mantelzorgers zich laven aan het stoere verhaal van Lou, die na jaren voor anderen gezorgd te hebben, haar eigen weg gaat. Ze vertrekt naar Spanje. Al wordt dat haar niet altijd in dank afgenomen door de mensen om haar heen. "Die film tilde me op, voelde als een mantel om me heen! Ik wil ook naar Spanje als ik klaar ben met mantelzorgen...!"

'Als je van iemand houdt, voelt het zorgen niet zwaar



Mokumse Mantelzorgers on the Move

Zodra de omstandigheden het weer toelaten: elke vierde dinsdag van de maand een inspirerend uitje in of rondom Mokum. Speciaal voor mantelzorgers uit Amsterdam Oost.

 Dynamo beweegt tot meedoen

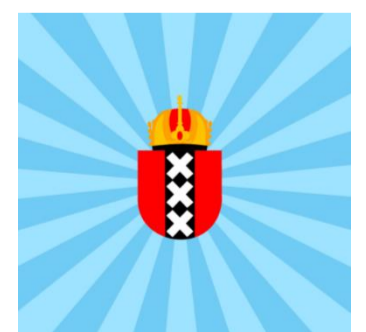
Logeermogelijkheid in acute situatie

In het geval dat een mantelzorger plotseling ziek wordt, kan er een acute zorgsituatie ontstaan voor de verzorgde. Bijvoorbeeld omdat deze volledig afhankelijk is van de mantelzorger. Neem in dat geval contact op met uw huisarts. De huisarts zal u dan aanmelden via het aanmeldportaal <https://sigra.nl/aanmeldportaal-tijdelijke-zorg-amsterdam> Voor vragen hierover kunt u natuurlijk ook contact opnemen met de mantelzorgconsulent.

Stedelijke initiatieven tijdens de coronacrisis

Door de hele stad gebeurt er ontzettend veel in deze tijd. Er worden veel initiatieven gestart. Om hier een helder overzicht van te krijgen staan deze nu allemaal verzameld op de website van de Gemeente Amsterdam.

<https://wijamsterdam.nl/initiatieven>



Een dagje mee met Klaartje

Op de maandagochtend start ik om half 9 op de IJburglaan. Meestal zitten er dan al mensen in de gang te wachten. Op maandagochtend is daar namelijk een inloopbuurtpunt waar buurtbewoners naar toe komen met allerlei vragen en formulieren. Soms ben ik daar gastvrouw en maak koffie en thee voor de mensen of ik heb tijd om mijn mail te bekijken en met collega's te overleggen.

's Middags heb ik een afspraak met Renée. Ik ben met haar in contact gekomen via een praktijk-ondersteuner van de huisarts. Renée is 45 jaar oud. Ze vertelde meteen dat ze zich pas kort geleden realiseerde dat zij ook mantelzorg is. Ze heeft drie kinderen waarvan twee extra zorg en begeleiding nodig hebben. Al snel is duidelijk dat Renée thuis alles goed zelf kan regelen en organiseren. De kinderen hebben extra hulp en ze is zelf na burn-outklachten weer bezig met ander werk en het oppikken van hobby's. Wat kan ik als mantelzorgconsulent dan voor haar betekenen?

Renée geeft aan dat het hebben van een persoon waar je steun kunt ontvangen voor haar als mantelzorg belangrijk is. Ze geeft aan dat het toch anders is om met vrienden over haar zorgen te praten dan met een buitenstaander. Mijn indruk is ook dat mantelzorgers veel kunnen, maar ook soms eenzaam zijn in het proces. De mantelzorgconsulent kan dit zelf oppakken maar heeft ook vrijwillige coaches die mantelzorgers kunnen ondersteunen.

Voor Renée breekt een spannende tijd aan, omdat ze weer gaat werken en dus weer opnieuw een balans moet gaan vinden tussen werk, zorgtaken, huishouden, relatie en ontspanning. We spreken af nog een keer de situatie te bespreken als ze met werken begonnen is.

Klaartje Gisolf is mantelzorgconsulent bij Dynamo. U kunt haar bereiken op 06 43 54 37 17. Voor meer informatie kunt u ook kijken op www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

MantelzorgNL werkt aan oplossing voor mantelzorg die het niet meer redt

MantelzorgNL werkt samen met het ministerie van VWS en de VNG aan de Zorgladder Mantelzorg. De Zorgladder Mantelzorg biedt een oplossing voor mantelzorgers die het door het wegvallen van de thuiszorg, dagbesteding en andere vormen van ondersteuning, niet meer redden. De Zorgladder bestaat uit 5 stappen. Per stap geeft de zorgladder aan voor welke hulp je in aanmerking kunt komen als je het niet meer redt. En wie verantwoordelijk is voor de hulp.

De 5 stappen van de Zorgladder Mantelzorg

Vanaf de laagste tree waarop je het redt met extra inzet van je eigen netwerk, naar de hoogste treden waarop steeds meer ondersteuning noodzakelijk is. Dat betekent bij stap 3 bijvoorbeeld dat op een veilige en kleinschalige manier dagbesteding weer open kan gaan.

1. Mantelzorg en het eigen netwerk. Het start ermee dat je als mantelzorg meer dan anders een beroep doet op je eigen netwerk. MantelzorgNL helpt je hierbij, maar doet ook een beroep op iedereen om mantelzorgers te helpen.

2. Informele hulp. Is er geen of onvoldoende netwerk? Dan moet je als mantelzorg kunnen rekenen op vrijwilligers. In elke gemeente moet een duidelijk meldpunt zijn om hulp te regelen, waar lokale en landelijke initiatieven zijn gebundeld.

3. Wmo-hulp. Gemeente en aanbieders maken afspraken om bijvoorbeeld veilige en kleinschalige dagbesteding op maat mogelijk te maken, zodat de thuissituatie enigszins ontlast wordt. Ook deze zorg loopt via het meldpunt van de gemeente.

4. Verpleging en verzorging. Daar waar de thuiszorg aanvankelijk is gestopt moet deze dan toch weer worden ingezet of er komt bijvoorbeeld externe nachtzorg om jou als mantelzorg weer en paar nachten te laten slapen. Wijkverpleging of huisarts zijn hiervoor het aanspreekpunt.

5. Tijdelijk verblijf. Is er sprake van een crisis? Bijvoorbeeld omdat jij als mantelzorg uitvalt en de zorg overgenomen moet worden? Dan kan de naaste tijdelijk worden opgenomen. De huisarts heeft hierin een centrale rol.

De Zorgladder mantelzorg wordt onderdeel van een richtlijn voor ondersteuning van mantelzorgers in deze crisistijd. Mantelzorgers die vragen hebben over de Zorgladder Mantelzorg kunnen terecht bij de Mantelzorglijn, de landelijke hulplijn voor mantelzorgers, 030 760 60 55 of mailen naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl



Recept met een verhaal

Toen David geboren werd en het syndroom van down bleek te hebben, was dat voor Peter een grote schok. Hij had zo gehoopt op een 'gezond' kind. Hoe kon hij ooit voor dit jongetje zorgen? Wat zouden hem en zijn vrouw nog allemaal te wachten staan? De gynaecoloog nam David meteen mee om hem te onderzoeken. In een waas van verdriet vroeg Peter zich af of het niet beter zou zijn als dit kindje er niet zou zijn geweest. "Toen gebeurde er iets bijzonders; het voelde alsof iemand zijn armen om mij heen sloeg en diep van binnen klonk een stem die zei: Het komt goed, Peter. Vertrouw maar." Op dat moment kwam de arts weer binnen met de boodschap dat David dan misschien wel het Syndroom van Down had, maar verder een kerngezonde baby is.

David groeide als kool en ontwikkelde zich goed. Peter en zijn vrouw Evelien groeiden met hem mee en samen leerden zij hoe ze voor David konden zorgen. Dat hoefden ze niet alleen te doen, veel hulp van zowel professionele instanties als familie, burens en vrienden stonden Peter en Evelien bij in de zorg voor David. David had zijn eigen speciale plek binnen het gezin als jongste van nog vier kinderen. Hij kon het goed vinden met zijn broers en zusje. Hij ging naar een school waar veel extra aandacht en begeleiding voor hem was. Hij maakte daar zijn eigen vrienden en vriendinnen.



Inmiddels is David geen kind meer. David is 24 jaar en woont in een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. Midden in de natuur en de rust, waar hij heerlijk kan fietsen op zijn driewieler en dagelijks naar zijn werk gaat: aardappels snijden in de grote keuken. Om het weekend gaat hij naar huis. David houdt van lekker eten en vindt het ook leuk om te helpen in de keuken. Het liefst bakt hij pannenkoeken en taarten, samen met zijn vader Peter. "Wij moeten oppassen dat het deeg niet op is voor de taart in de oven staat!" lacht Peter. "Als we samen in de keuken zijn, kletsen we wat af en als de taart eenmaal in de oven staat, kijken we regelmatig door het raampje om te zien of de taart al bijna klaar is." Favorieten zijn appeltaart en boterkoek. En dan echt vette boterkoek met veel roomboter. "David vindt eigenlijk alles lekker en is ook dol op de smaak van gember. Dit recept kreeg ik eens van een collega: een oud Jiddisch recept van boterkoek met zoute boter en gember - "Mokumser" kan het niet! Het is niet ingewikkeld, wel heel erg lekker. Bij ons is de koek binnen no - time helemaal op!"

Jiddische boterkoek met gember

Ingrediënten

150 gr witte basterdsuiker
150 gr zelfrijzend bakmeel
150 gr bloem
250 gr gezouten roomboter
50 gr gekonfijte gember, in stukjes gesneden



Alle ingrediënten goed door elkaar mengen. Bakvorm insmeren met wat boter en vervolgens vullen met het mengsel. Oven voorverwarmen op stand 6 of 200°C. Eventueel kun je er nog enkele gepelde amandelen in drukken. Op het allerlaatst bestrijk je de ongebakken koek nog met losgeklopt ei.

Bak de koek 40 minuten op stand 6 (ca. 200°C) in de oven. Smullen maar!

Woordzoeker

E	R	N	E	S	S	I	N	N	E	K	S	R	N	O	H	G	D
E	M	D	M	X	W	R	Z	X	L	H	K	Y	E	B	E	F	N
F	C	B	Y	P	V	I	S	I	E	B	M	P	P	I	Z	O	N
V	V	O	B	N	E	H	R	F	E	R	Y	R	L	O	E	N	E
D	W	K	N	K	B	U	R	E	N	O	H	I	R	W	G	D	D
B	Q	N	T	S	N	F	D	O	Z	M	M	G	N	Y	L	E	N
W	V	E	H	T	U	E	M	O	Q	A	E	Q	Q	S	X	R	E
Q	L	O	D	O	C	L	P	D	F	N	U	I	G	G	N	S	I
U	D	G	N	P	C	Y	E	L	R	H	G	Q	L	E	S	T	R
V	U	Y	N	S	X	Y	M	N	E	C	B	P	K	V	O	E	V
J	C	J	M	P	M	O	A	L	T	H	S	O	O	E	T	U	M
M	D	J	G	E	G	Z	Y	C	Q	M	K	R	Z	F	P	N	Y
P	B	C	A	H	R	E	S	P	I	J	T	Z	O	R	G	E	C
G	G	R	O	Z	L	E	T	N	A	M	J	L	Q	H	E	N	S
I	H	Z	B	T	W	O	O	R	D	Z	O	E	K	E	R	W	B
R	E	G	I	L	L	I	W	J	I	R	V	E	D	F	E	I	L
K	L	C	H	R	M	B	O	O	D	S	C	H	A	P	P	E	N
L	U	N	C	H	R	O	O	M	Y	D	F	C	K	R	A	N	T

- | | | |
|--------------|------------|--------------|
| BOODSCHAPPEN | BUREN | CONSULENT |
| FAMILIE | HELPEN | KENNISSEN |
| KOKEN | KRANT | LIEFDE |
| LUNCHROOM | MANTELZORG | ONDERSTEUNEN |
| RESPIJTZORG | VRIENDEN | VRIJWILLIGER |
| WOORDZOEKER | ZIEKTE | ZORGEN |

Beste Maria

Ouderen en geldzaken
'Het lukt mijn moeder niet meer om geld te pinnen. Zij overziet haar financiën ook niet meer. Hoe los ik dit op? Wat voor tips kunt u mij geven?'....

U zou uzelf - met toestemming van uw moeder - kunnen laten machtigen op haar bankrekening of hier een en/of rekening van kunnen maken. Gemachtigd zijn óf een en/of rekening hebben_verschillende gevolgen, nl:

Overlijden

Als u gemachtigd bent en de persoon waar het omgaat komt te overlijden, dan wordt deze bankrekening geblokkeerd. U kunt dan niet meer zelf de betalingen doen. De banken hebben wel een afdeling 'nabestaanden' waar u voor lopende zaken terecht kunt.

Bij een en/of rekening kunt u nog wel zelf betalingen doen. Als u digitaal bankiert krijgt u ook inzage in haar bankrekening. Indien u dezelfde bank heeft als uw moeder, ziet u dat direct als u inlogt op uw eigen bankrekening.

Bijstand

Heeft u zelf een bijstandsuitkering? Dan is het af te raden om u zelf te laten machtigen en er een en/of rekening van te maken. De kans bestaat namelijk dat de Sociale Dienst (WPI in Amsterdam) het vermogen dat op de rekening van uw moeder staat ook als uw eigen vermogen kan_beschouwen.

Aangifte Inkomsten Belasting

Moet u aangifte inkomstenbelasting doen? Eén van beiden moet de en/of rekening dan opgeven bij de aangifte.

Zicht in de financiën

Heeft u meer broers en zussen, bespreek dan de te nemen stappen met elkaar om de financiën van uw moeder te regelen. Zorgt u ook dat er papieren bankafschriften blijven komen, zodat uw moeder en andere naasten kunnen zien hoe het geld besteed wordt.

Financieel misbruik

Is er sprake van financieel misbruik? Dan raad ik u aan om beschermingsbewind aan te vragen bij de rechtbank. U kunt uzelf als bewindvoerder aan laten wijzen met medeweten van de naasten. U kunt ook een professioneel bewindvoerder aan laten wijzen. In beide situaties moet er jaarlijks een financieel verslag worden gedaan aan de rechtbank. Een professioneel bewindvoerder brengt kosten in rekening. Bij een laag inkomen en weinig vermogen kan hiervoor bijzondere bijstand aangevraagd worden.

Vragen aan Maria?

Heeft u ook een vraag aan Maria? Dan kunt u mailen met mzeestraten@dynamo-amsterdam.nl u kunt ook bellen 020-4620320. Indien zij niet aanwezig is, kunt u uw telefoonnummer achterlaten. Zij belt u dan zo spoedig mogelijk terug.



Mantelzorglunchroom voorlopig gesloten

In verband met corona vindt de mantelzorglunchroom in Buurtkamer IJburg en Servicepunt Kraaipan voorlopig niet plaats.

Wilt u meer informatie over de mantelzorglunchroom of als u wilt weten wanneer de mantelzorglunchroom weer plaats gaat vinden, neem dan contact op met:

Rob van Loenen: rloenen@dynamo-amsterdam.nl
06 34 65 9317

Klaartje Gisolf: kgisolf@dynamo-amsterdam.nl
06 43 54 37 17

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

Bent u mantelzorger? Heeft u een vraag? Of 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.
Geerte Visser: gvisser@dynamo-amsterdam.nl 06 17 59 15 15
Klaartje Gisolf: kgisolf@dynamo-amsterdam.nl 06 43 54 37 17

>>> 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

Ook digitaal (dat scheelt weer papier en is beter voor milieu)! U kunt 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