



Dynamo

# Mantelzorgkrant

najaar 2020

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](http://www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg)

## Het wonder van solidariteit

"Bel voor een wonder" stond de afgelopen maanden op grote billboards langs de kant van de weg. Ik werd er altijd door geraakt, want: wat zou het fijn zijn als er wonderen gebeurden, juist in deze beklemmende tijd! Veel mensen lijden onder de beperkende maatregelen, het alleen zijn en het gebrek aan aanraking. Konden we maar weer gewoon knuffelen, handen geven, onbekommerd zijn! Vooral mensen die elkaar dierbaar zijn, zoals ouders, kinderen en kleinkinderen, goede vrienden en burenen, kunnen de vanzelfsprekende nabijheid heel erg missen. Konden we de tijd maar terugdraaien als door een wonder.

Wie het telefoonnummer belde dat bij "bel voor een wonder" stond kwam in contact met een museum in Utrecht, dat een tentoonstelling organiseerde over wonderen. Vroeger waren wonderbaarlijke gebeurtenissen misschien meer geaccepteerd dan nu. Kunnen we ze nu, nog midden in de Coronatijd, zien? Voor wie er oog voor heeft wel. Soms moet je met kinderogen kijken om wonderen te zien, maar dan blijken ze er in overvloed te zijn. Wonderen zitten in kleine dingen, niet in opzienbarende. Ze zijn te zien in hoe mensen met elkaar omgaan en voor elkaar zorgen tegen de verdrukking in, ondanks alles. Burenen die elkaar helpen, een bloemetje brengen, boodschappen doen, haren knippen, steunkousen aantrekken, een tuintje opknappen of een kopje thee drinken. Luisteren, samen lachen, een wasje doen, of de kraan repareren. Meeleven met verdriet. Wonderen zitten in kleine gebaren van trouw en steun. Ondanks alles.

Daarom zijn mantelzorgers zo belangrijk! Zij maken het verschil tussen een moedeloze en een hoopvolle wereld. Zij zijn het wonder van de liefde die altijd maar weer wint.

Margrietha Reinders, buurtdominee in Betondorp



Een bloemetje voor tante Beo

In deze editie:

- Het wonder van solidariteit
- Dynamo Mantelzorglunchroom 15 september 2020
- Terugblik Dag van de Mantelzorg 2019
- De vrouw van Dirk
- Een dagje mee met Geer in de Watergraafsmeer
- Mantelzorgers met een migratie achtergrond
- Voor Elkaar in Oost óók voor Mantelzorgers
- Mokumse mantelzorgers on the Move
- Beste Maria: voor lezersvragen
- Maria's tips

## Maria's tips

Zelf je boodschappen doen is de gewoonste zaak van de wereld. Maar dat geldt niet voor iedereen. In deze corona tijd is het lastig om boodschappen te halen, zeker als u tot de kwetsbare groep behoort. Er zijn commerciële bedrijven die thuis bezorgen, maar daar kunt u meestal uitsluitend online uw boodschappen bestellen.

Er zijn ook organisaties die u hiervoor kunt bellen: **Lokaal & Sociaal boodschappenservice** kunt u zowel telefonisch als online bereiken. Zij bezorgen uw boodschappen aan huis tot in uw keuken. Voor slechts 6 euro bezorgkosten gaan ze langs de bakker, slager, groentehandel, viswinkel of supermarkt naar keuze. Lokaal & Sociaal richt zich met haar dienstverlening op ondersteunen van Amsterdammers van 65 jaar en ouder. Meer informatie tel. 0900-8487 of [www.boodschappenservice.net](http://www.boodschappenservice.net)



**lokaal & Sociaal**  
Boodschappenservice

## Dynamo Mantelzorglunchroom 15 september 2020

Na een zeer lang Corona stop zijn we gelukkig weer van start met de mantelzorglunchroom in Amsterdam Oost! We hebben hiervoor lang moeten wachten. Wij hebben dit keer buurtdominee Margrietha Reinders op bezoek die wat komt vertellen over haar ervaringen van solidariteit en nood die zij de afgelopen maanden in Amsterdam Oost is tegengekomen. Hieronder een korte impressie van hoe de mantelzorgers deze periode hebben beleefd en hoe de bijeenkomst is verlopen.

Wegens de Corona maatregelen zitten we dit keer lekker buiten in de voortuin van buurtcentrum Kraaipan in de Transvaalbuurt. Het weer zit gelukkig alles mee. Iedereen is blij en opgelucht dat we, hoewel op afstand, weer bij elkaar mogen komen. Margrietha geeft met een aantal treffende voorbeelden weer wat zij allemaal is tegengekomen de afgelopen maanden in Betondorp. Zij spreekt onder meer over de warme solidariteit in de buurt, maar ook over mensen met een kleine beurs en eenzaamheid. Zij vraagt aan de groep of zij dit beeld ook zelf herkennen. Het groepsgesprek dat hierop volgt laat zoals verwacht een divers beeld aan ervaringen zien. Het beeld dat de meeste deelnemers schetsen van de afgelopen maanden is dat zij veel steun hebben ontvangen van de mensen om hun heen. Voor sommigen waren dat burenen, voor anderen familie en vrienden die hun hulp boden. De mantelzorgers zijn ook bezorgd. Niet alleen om hun eigen gezondheid maar ook voor die van de mensen voor wie zij zorg dragen. De meeste mantelzorgers hebben er daarom voor gekozen om de afgelopen maanden veel thuis te blijven en anders buiten af te spreken met mensen. Dat is zeker niet makkelijk geweest. Vooral de sociale isolatie blijkt de mantelzorgers erg zwaar te vallen. Net als zovelen andere Amsterdammers, missen zij het om mensen dichtbij te hebben, om te praten, te delen en voor de ondersteuning. Weer deel uit kunnen maken van een groep, zoals vandaag, geeft weer een gevoel van samenzijn, van het er niet alleen voor staan.

Na afloop van het gesprek wordt er nog fijn nagepraat onder het genot van opnieuw een lekker lunch bereid door Renee Ritsma. Iedereen vertrekt tevreden. We zijn weer van start!

Ben je zelf ook mantelzorger en wil je graag een keer deelnemen aan de mantelzorglunchroom dan kan je je aanmelden bij Rob van Loenen via [rloenen@dynamo-amsterdam.nl](mailto:rloenen@dynamo-amsterdam.nl). We hopen je graag snel te verwelkomen!



Renee Ritsma - Soep langs de lijn



Gonny - Mantelzorger



Rob van Loenen



Sevim - Mantelzorger

[www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg)

## Mantelzorgkrant - pag. 2

### Terugblik Dag van de Mantelzorg 2019

De dag van de mantelzorg was weer zeer geslaagd! Op drie verschillende locaties is er een lunch georganiseerd om de mantelzorgers van Amsterdam Oost in het zonnetje te zetten.

In Oud-Oost is er geluncht op de 7<sup>e</sup> etage in de kleine Canvas in het Volkshotel. Daar hebben ruim 35 mantelzorgers geluncht in een privé zaal met prachtig uitzicht over een groot deel van Amsterdam. Na het welkomstwoord, praatte de gastheer de ochtend aan elkaar met een flinke dosis humor. Tussen de soep, broodjes en dessert was er muziek en een Dynamo Quiz.

In de Watergraafsmeer zijn 60 mantelzorgers verwend met een drie gangen lunch in restaurant de Kas. Er werden droevige en vrolijke ervaringen verzameld van de mantelzorgers. Op basis daarvan schreven Kiki (zang) en Gerrit (gitaar) een 'droevig' lied over de zware kant van het Mantelzorgen en een 'zonnig' lied over de mooie, vrolijke kant van het Mantelzorgen. Bij dat laatste lied zong iedereen uit volle borst mee.

Ook op IJburg was de dag van de mantelzorger een mooi feestje. Bij restaurant Haddock verzamelde zich zo'n 50 mantelzorgers voor de lunch. Ook hier was de combinatie van muziek en lekker eten een groot succes.

Overal zat de sfeer er gelijk goed in: het was gezellig en de mantelzorgers raakten snel met elkaar aan de praat. Uiteraard was er ruimte voor vragen en waren de mantelzorgconsulenten aanwezig. We zijn blij de mantelzorgers een mooie middag te hebben gegeven!

Op 10 november a.s. zal er weer een Dag van de Mantelzorg zijn. De Coronamaatregelen zullen daarbij uiteraard in acht worden genomen.



IJburg

Oud Oost

Watergraafsmeer

### Mantelzorgcadeau

Ieder jaar worden er mantelzorgcadeaus uitgereikt. In 2019 was het mantelzorgcadeau een VVV-bon van € 20,-. Ook in 2020 komt er een mantelzorgcadeau. De exacte informatie komt op de website [www.amsterdam.nl/hulp](http://www.amsterdam.nl/hulp) en ondersteuning voor mantelzorgers/voorzieningen. Op deze website kunt u ook andere voorzieningen voor mantelzorgers vinden.

### Dag van de Mantelzorg 2020

**Dinsdag 10 november: Dag van de Mantelzorg!**

Ook dit jaar zetten wij mantelzorgers weer in het zonnetje, uiteraard nemen wij daarbij de Corona maatregelen in acht.

Meld je aan vóór 1 november:

**IJburg** – aanmelden bij Pieter Zanen [pzanen@dynamo-amsterdam.nl](mailto:pzanen@dynamo-amsterdam.nl)

**Oud Oost** – aanmelden bij Mandy Schmidt [mschmidt@dynamo-amsterdam.nl](mailto:mschmidt@dynamo-amsterdam.nl)

**Watergraafsmeer** – aanmelden bij Femke Schuiling [fschuiling@dynamo-amsterdam.nl](mailto:fschuiling@dynamo-amsterdam.nl) 06 38 77 75 78

### De vrouw van Dirk

Door Nora van der Horst

Het was koud en grauw weer. Terwijl het begon te regenen, parkeerde ik mijn fiets snel voor de deur van Restaurant de Kas. Toen ik binnen kwam, was de lunch al in volle gang. Ik zag allerlei culinaire hapjes voorbij komen waarvan ik de ingrediënten niet meteen kon thuisbrengen. Dat beschouwde ik als een goed teken.

Nadat ik een paar foto's maakte van de ruimte en de gezellige sfeer opsnoof, streek ik neer naast Dirk en Mirjam. Vol goede moed vertelde ik Mirjam dat ik positieve verhalen over het mantelzorgen aan het verzamelen was. "Sja.. positief.. het is gewoon loodzwaar". Misschien niet de beste binnenkomer, dacht ik bij mezelf. Na tien jaar gezorgd te hebben voor haar vader, zorgde Mirjam nu voor haar dochter van 25 die door een ongelukkige val van de trap blijvend hersenletsel had opgelopen. Toen ik haar vroeg wat zij deed ter ontspanning wees ze lachend naar de fles rode wijn op tafel.

"Hoe bent u hier zo terecht gekomen?" vroeg ik haar. Ze vertelde dat ze persoonlijk was uitgenodigd door Dynamo en ze had Dirk meegenomen. Ze wees naar de meneer tegenover haar. Dirk, met 88 jaar de oudste van het stel, begon te vertellen over zijn vrouw, "zijn meissie". Inmiddels woont zij in een verpleeghuis waar hij haar trouw iedere dag om 15.00 uur bezoekt. We praten over de periode waarin hij van echtgenoot en vader, geleidelijk "mantelzorger" werd. Terwijl hij vertelt over het moment dat hij zijn vrouw aantrof op de bank, terwijl zij een herseninfarct kreeg, met afasie (spraakverlies) tot gevolg, het alleen wonen daarna - biggelen de tranen over zijn wangen. Dirk verontschuldigt zich. "Hoef niet" antwoord ik. Ik legde mijn hand op de zijne. We keken elkaar aan en waren even stil.

Met het toetje in aantocht spraken we over de mooie dingen in het leven. Hij vertelde hoeveel plezier hij beleeft aan het werken in de moestuin, hoe lief zijn dochter is en zijn "automaatje", waar hij in reed sinds "dat ding" (zijn linkerbeen) niet goed meer werkte. Zo was hij nooit ver van zijn meissie. Want ja, zei Dirk, ik zeg haar toch iedere keer weer: het is jij en ik, tot het gaatje.

Als ik naar huis fiets miezert het nog steeds. Ik denk na over Mirjam en over Dirk. Over mijn eigen vader, die is toch ook alweer 76. Over verlies, verdriet en ziektes. In één klap kan alles anders zijn: mantelzorgen overkomt je vooral. Hun verdriet raakte mij, maar wat mij nog meer raakte was de voelbare liefde. Mirjam voor haar dochter, Dirk voor zijn vrouw. En dat is onbetaalbaar mooi.

Op 9 april 2020 is de vrouw van Dirk, Annie, overleden. Iedere dag om stipt 15.00 uur stond Dirk voor de deur bij het verzorgingstehuis. Door de coronamaatregelen stopte dat gedwongen en plots. Dit stuk wordt opgedragen aan allen die een geliefde hebben verloren in de zware lockdown periode. En aan Dirk in het bijzonder.

Herkent u zich in dit verhaal en heeft u ondersteuning nodig? U staat er niet alleen voor. Neem contact op met één van onze mantelzorgconsulenten voor een gesprek of advies. U kunt ons bereiken op 06 17 59 15 15 (Geerte Visser), 06 44 49 99 70 (Amber Leenders) of 06 43 54 37 17 (Femke Buter)

Voelbare  
liefde...  
Onbetaalbaar  
mooi



## Een dagje mee met Geer in de Watergraafsmeer

Goedendag allemaal, Wat leuk om opnieuw een kijkje te geven in mijn werk als mantelzorgconsulent! Mijn dag begint 's ochtends om half 9. Deze begint natuurlijk met 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. Maar vandaag heb ik wel een afspraak met een mantelzorger staan. Ik geef jullie een kijkje in dit traject; Hoe verloopt zo'n traject en wat kan ik betekenen voor deze mantelzorger? De mantelzorger met wie ik vandaag een afspraak heb heeft zichzelf aangemeld bij mij. Mantelzorgers kunnen mij direct bereiken omdat mijn telefoonnummer op verschillende websites voor mantelzorg ondersteuning te vinden is. Het doel van de aanmelding is om vervangende zorg te regelen voor de mantelzorger.

De mantelzorger die ik spreek is Latifa, Latifa is 52 jaar oud en zorgt voor haar vader. Zij zorgt nu al 2 jaar voor hem. De zorg die zij levert is hulp bij het huishouden, hulp bij medicatie innamen en ze doet boodschappen voor hem. Haar vader (Rachid 78) is beginnend dementerend. Hij woont nog zelfstandig in de Watergraafsmeer. Zijn vrouw is 3 jaar geleden overleden aan het gevolg van kanker. Dit valt hem erg zwaar. Sinds 2 jaar zorgt Latifa nu voor haar vader. Hij kan taken niet meer zelfstandig uitvoeren. Het huishouden lukt niet, vanwege zijn rug. Hij heeft rugproblemen en loopt met een rollator. Lange afstanden kan Rachid niet meer lopen, vandaar dat Latifa ook de boodschappen doet. Ook is er nu vastgesteld dat Rachid beginnend dementerend is. Hierdoor vergeet hij soms zijn medicatie in te nemen. Ook hier houdt Latifa zicht op. Zij belt hem elke ochtend om hem te herinneren zijn medicatie juist in te nemen. Zij moet hem daarnaast herinneren dat hij zich moet aankleden, zich moet wassen en moet gaan ontbijten. Dit gaat tot op heden nog goed.



Echter is er verdrietig nieuws vastgesteld in augustus 2020, Latifa is ziek. Zij heeft net als haar moeder borstkanker. Zij zal een zwaar traject in het ziekenhuis aangaan. Hierdoor zal zij de zorg voor haar vader niet meer op zich kunnen nemen. Latifa heeft daarom contact gezocht met mij om samen te kijken naar een passende oplossing zodat Rachid de beste zorg en ondersteuning krijgt.

Eerst bespreken Latifa en ik het netwerk van Rachid. Zijn er familieleden die iets kunnen betekenen in de zorg of ondersteuning? Dit blijkt niet het geval. We kijken verder hoe de zorg dan ondervangen kan worden. We kijken of er informele instanties (dit zijn instanties die werken met vrijwilligers) bestaan die iets kunnen betekenen voor Rachid. Zo'n instantie blijkt te bestaan! We hebben de zorg voor boodschappen kunnen onderbrengen bij een informele partij. Er zal wekelijks met of voor Rachid boodschappen worden gedaan! Eén zorg minder.

We gaan verder op zoek naar een organisatie die hulp bij het huishouden levert, dit zijn er veel in Amsterdam. Ik meld Rachid aan voor hulp bij het huishouden. Dit wordt in gang gezet. Dit is wel een betaalde dienst vanuit een formele partij (werken met betaalde krachten). Deze partijen hebben een samenwerkingsverband met de gemeente Amsterdam en hierdoor betaalt Rachid alleen een eigen bijdrage. Dit is voor iedere Amsterdammer hetzelfde bedrag als je hulp bij het huishouden ontvangt van een gecontracteerde organisatie met de gemeente.

Als laatste maakt Latifa zich nog zorgen over de medicatie. Gaat hij deze wel juist innemen? Hiervoor wordt een medicijndispenser aangeschaft. Deze 'spuugt' de medicatie uit die Rachid moet innemen. Dagelijks de juiste dosering aan medicatie ligt dan voor hem klaar. Ook maakt de medicijndispenser geluid zodat Rachid er op wordt geattendeerd dat hij de medicatie inneemt.

Wat Latifa wel blijft doen is dagelijks met haar vader bellen om te vragen of hij zich gewassen en aangekleed heeft, maar dit gaat tot op heden nog goed. Dit doet zij ook om te horen hoe het met hem gaat uiteraard!

### Mantelzorgconsulent

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

Heb je zelf ook ondersteuning ergens bij nodig? Neem gerust contact met mij op. Ik help je graag! Geerte Visser / 06-17591515. Mocht je in Oud-Oost wonen en een mantelzorgconsulent nodig hebben, dan kun je contact opnemen met Amber Leenders / 06-44499970 en voor IJburg met Femke Buter / 06 4354 3717 *Wegens privacy redenen zijn de namen in dit verhaal gefingeerd.*

## Mantelzorgcoaches

Actieve coaches staan voor u klaar om u te helpen in de jungle van voorzieningen, financiën en regelgeving. De coach biedt een luisterend oor en denkt met u mee, bijvoorbeeld als u uw netwerk wilt versterken. De coach is er voor jou!

Als u gebruik wilt maken van de kennis van een mantelzorgcoach in Amsterdam Oost neem dan contact op met: Geerte Visser / 0617591515 / gvisser@dynamo-amsterdam.nl

## Mantelzorgers met een migratieachtergrond

*Nesime Akkanat is clientondersteuner en voormalige ouderenwerker en Ahmed el Ghazi is maatschappelijk werker bij Dynamo.*

Met het ouder worden van eerste generatie migranten, neemt het aantal migrantenmantelzorgers de komende jaren ook sterk toe. Welzijnsorganisaties in Amsterdam, zoals Dynamo, bieden ondersteuning aan deze groep mantelzorgers maar het blijft een uitdaging om deze groep tijdig te bereiken. De ouderen en hun mantelzorgers vragen vaak te laat om hulp en ondersteuning. De mantelzorgers zijn daardoor vaak al overbelast voordat zij bij de hulpverlening aankloppen.

### Waarom is extra aandacht nodig voor migranten mantelzorgers?

Uit onze ervaring blijkt dat migranten mantelzorgers een erg grote kans op overbelasting hebben. Zij zorgen vaak zeer intensief en over zeer lange tijd voor hun naasten. Zij wachten daarnaast veel te lang voordat zij om hulp vragen bij instanties.

De verklaring die wij kunnen geven voor het feit dat zij weinig gebruik maken van professionele hulpverlening zijn onder meer dat oudere migranten de Nederlandse taal vaak in beperkte mate beheersen, waardoor de mantelzorgtaak al op jonge leeftijd nodig is. Denk aan administratie, het begeleiden bij contact met instanties en professionals en optreden als tolk. Daarnaast zijn ze minder vertrouwd met en hebben weinig kennis over het Nederlandse zorgsysteem. Ook neemt het aantal mensen met dementie drie keer zo hard toe onder deze groep. Deze groep heeft ook hoge verwachtingen van hun kinderen en naasten wat betreft de zorg. Tot slot sluit de zorg niet aan bij de culturele en religieuze behoeften. Het ontbreekt aan cultuur sensitieve zorg.

Binnen de mantelzorgondersteuning van Dynamo houden wij wanneer dat nodig en mogelijk is altijd rekening met de culturele achtergrond en persoonlijke voorkeuren van cliënten. Wij blijven er naar streven om ons aanbod sneller bij migrantenmantelzorgers te krijgen om mogelijke klachten van overbelasting tegen te gaan. Onze oproep is dus ook vooral; vraag tijdig om hulp!

Bent u mantelzorger? Heeft u een vraag? Heeft u hulp nodig? Wij denken graag met u mee en ondersteunen u graag! Bel Nesime Akkanat op 06 45 49 4966 of mail [nakkanat@dynamo-amsterdam.nl](mailto:nakkanat@dynamo-amsterdam.nl) Voor Ahmed El Ghazi bel 06 47 48 4686 of mail [aghazi@dynamo-amsterdam.nl](mailto:aghazi@dynamo-amsterdam.nl)



Nesime Akkanat

## Voor Elkaar in Oost óók voor Mantelzorgers!

In corona tijd heeft u het misschien drukker dan normaal omdat men meer aan huis gebonden is. Vanuit Voor Elkaar hebben we maatjes voor een goed gesprek bij u thuis of onder een wandeling. Verder kunnen zij u ondersteunen met boodschappen doen of andersoortige vragen.

Zo was Marian, een mantelzorgster uit IJburg dringend op zoek naar een maatje voor haar moeder. Zij was steeds minder mobiel en kon zelf geen zware boodschappen meer halen. Ze was meer aan huis gekluisterd door haar lichamelijke ongemakken en had steeds minder contact met burens.

Jan, een man uit haar zorgflat, vindt het leuk om klusjes te doen voor senioren in zijn omgeving. Het contact met Marian was toen snel gelegd. Nu haalt Jan iedere week zware flessen water voor mevrouw.

Qua gezelschap kon een oud vrijwilligster iets voor Marian betekenen. Nu gaan ze samen 1x per week naar de Dappermarkt.

Zowel Marian als haar moeder waren enorm blij met de maatjes. Het verlichtte Marians mantelzorgtaken en haar moeder had veel plezier in het gezelschap en praktische ondersteuning. (red. de namen Jan en Marian zijn gebruikt vanwege privacy doeleinden. Dit zijn niet hun ware namen)

Bel voor meer informatie naar Dynamo: 020 - 4609300 of mail naar: [jreurslag@dynamo-amsterdam.nl](mailto:jreurslag@dynamo-amsterdam.nl) of [pzanen@dynamo-amsterdam.nl](mailto:pzanen@dynamo-amsterdam.nl)



## Mokumse Mantelzorgers on the Move



**Programma**  
Dinsdag 20 oktober

Artis - 12.00 verzamelen bij het Artisplein (Plantage Middenlaan)

Dinsdag 24 november

Rondleiding door Oost - verzamel locatie volgt

Dinsdag 22 december

Hortus Botanicus - 12.00 verzamelen bij het Wertheim Park (tegenover de Hortus)

De kosten zijn €2,50. Daar zit bij inbegrepen: entree, een simpele lunch en koffie/thee. Je kunt je aanmelden bij

- Rob van Loenen T 06 34659317 E rloenen@dynamo-amsterdam.nl

- Femke Schuilting T 06 38777578 E fschuilting@dynamo-amsterdam.nl

## Beste Maria

Vergoeding voor mantelzorgers voor het gebruik van Openbaar Vervoer

*'Ik zorg voor mijn ouders, maar die wonen niet bij mij in de buurt. Ik moet met weinig geld rondkomen en op de kleintjes letten. De reiskosten vormen voor mij een belemmering om regelmatig langs te gaan. Zou ik voor reiskosten vergoeding in aanmerking kunnen komen?'*

Ik heb voor u de regeling van de gemeente Amsterdam op een rijtje gezet.

**Wat is de OV-vergoeding voor mantelzorgers?**

U reist met bus, tram, metro of trein naar degene die u verzorgt. De gemeente betaalt mee aan de kosten van het openbaar vervoer. U krijgt € 20,- per maand vergoed. Dit bedrag wordt op uw OV-chipkaart gestort. De gemeente kan het bedrag alleen op een persoonlijke OV-chipkaart zetten. Die hebt u als uw pasfoto erop staat. Het maakt niet uit van wie u de OV-chipkaart hebt gekregen - NS, GVB of OV-chipkaart.nl, als uw pasfoto er maar op staat.

**Wellicht komt u in aanmerking voor een OV-vergoeding voor mantelzorgers:**

Er zijn 4 eisen

- U hebt een laag inkomen en u hebt weinig geld. (120% van het minimum)
- U bent 18 jaar of ouder én u ontvangt nog géén AOW.
- U bent mantelzorger en u woont zelf in Amsterdam. Degene die u verzorgt mag ook buiten Amsterdam wonen.
- U moet 3 kilometer of meer reizen van uw huis naar de persoon die u verzorgt.

Overige voorwaarden

- U heeft een persoonlijke OV-chipkaart
- U moet een geldig burgerservicenummer (BSN) hebben.

**Hoe krijgt u de OV-vergoeding voor mantelzorgers?**

Aanvragen kan op drie manieren:

- Het aanvraagformulier kunt u vinden op de website en downloaden en uitprinten: <https://www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans/ov-vergoeding-voor-mantelzorgers/>
- Bel WPI, afdeling voorzieningen op 020 252 6000. Dan sturen zij u het formulier.
- Heeft u hulp nodig bij het aanvragen of invullen neemt u dan contact op met de buurtpunten in uw buurt. Vanwege corona wordt er gewerkt met afspraken. Het is geen inloop dus komt u wel op tijd.

Voor meer informatie over deze regeling: <https://www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans/ov-vergoeding-voor-mantelzorgers/> of telefonisch 020 252 6000. Helaas heeft iedere gemeente zijn eigen regelingen voor mantelzorgers.

Woont uzelf buiten Amsterdam, dan dient u in uw eigen gemeente te informeren of zij een reiskostenvergoeding geven.

**Vragen aan Maria?**

Heeft u ook een vraag aan Maria? Dan kunt u mailen met [mzeestraten@dynamo-amsterdam.nl](mailto: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.

Beste Maria  
Voor lezersvragen



## Maria's tips

Hulp rondom warme maaltijd

**Thuisgekookt**

Lukt het u niet meer om (iedere dag) voor uzelf te koken?

Of wilt u i.p.v. een magnetron maaltijd een vers gekookte maaltijd?

Thuisgekookt zoekt voor u een thuishok in de buurt. In heel oost zijn er 230 thuishoks actief.

De kosten voor een maaltijd zijn meestal tussen de 3 en 6 euro; de prijs mag de thuishok zelf bepalen. Voor meer informatie: [www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl) of bel 06 - 83447197.

**Maaltijdvergoeding**

Is iemand niet in staat om voor een maaltijd te zorgen in verband met een chronische ziekte of een handicap? Maar hij of zij wil wel een maaltijd ontvangen van een organisatie tijdens Corona/Covid-19. Is de kostprijs voor deze maaltijden een bezwaar? Dan zou u een aanvraag kunnen doen voor de RTM (Regeling tegemoetkoming meerkosten; dit is een minimaregeling). U kunt meer informatie en hoe u RTM kunt aanvragen vinden op: <https://www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans/regeling-tegemoetkoming-meerkosten> of via 020 - 252 6000.

## 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.

**Geerte Visser:** [gvisser@dynamo-amsterdam.nl](mailto:gvisser@dynamo-amsterdam.nl) 06 17 59 15 15

**Amber Leenders:** [aleenders@dynamo-amsterdam.nl](mailto:aleenders@dynamo-amsterdam.nl) 06 44 49 99 70

**Femke Buter:** [fbuter@dynamo-amsterdam.nl](mailto:fbuter@dynamo-amsterdam.nl) 06 43 54 37 17

[www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg)



MANTELZORG  
STEUNPUNTEN  
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](mailto: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](http://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: Rob van Loenen, Nesime Akkanat, Ahmed El Ghazi, Maria Zeestraten, Geerte Visser, Nora van der Horst, Margriethe Rijnders, Pieter Zanen, Fabienne Kootstra (opmaak), Yoram Diamand (fotografie), Dynamo foto-archief.