

# Mantelzorg hulpkaart



Zorgt u  
voor iemand?  
Dynamo  
(Buurtteam  
Amsterdam  
Oost)  
biedt hulp!

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

## HULP

### Mantelzorgconsulent

Hulp bij regelingen en voorzieningen, vervoer en dagbesteding, PGB aanvraag, geldproblemen, (tijdelijk) overnemen regelzaken.



Bel of mail de mantelzorgconsulent bij u in de buurt:



#### Oud Oost

Amber Leenders

[aleenders@dynamo-amsterdam.nl](mailto:aleenders@dynamo-amsterdam.nl)

06 44 49 99 70



#### Watergraafsmeer

Jules Folkers

[jfolkers@dynamo-amsterdam.nl](mailto:jfolkers@dynamo-amsterdam.nl)

06 17 59 15 53



#### IJburg/Zeeburgereiland

Femke Buter

[fbuter@buurtteamamsterdamoost.nl](mailto:fbuter@buurtteamamsterdamoost.nl)

06 43 54 37 17

**Of ga naar een spreekuur in de buurt: [www.buurtteamamsterdam.nl/oost](http://www.buurtteamamsterdam.nl/oost)**

## TIJDELIJK ZORG OVERDRAGEN

### Buurtsteunpunt

respijtzorg door vrijwilligers / stagiairs

### Clïëntondersteuning

aanvragen thuiszorg, huishoudelijke hulp, PGB, vinden van een maatje

## ERVARINGEN UITWISSELEN

### Alzheimercafé

treffpunt voor mensen die te maken hebben met dementie

### Mantelzorglunchroom

gezamenlijke lunch voor mantelzorgers

### Kraaipan

mantelzorgers van mensen met dementie

## LEREN

Administratie-Budget-Zorg-cursus

Workshop omgaan met dementie

Sorteergroepen (administratie)

## DYNAMO

[dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg](http://dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg)  
[mantelzorg@dynamo-amsterdam.nl](mailto:mantelzorg@dynamo-amsterdam.nl)  
020 46 09 300

U kunt zich hier ook aanmelden voor de Mantelzorgkrant van Dynamo.

## BUURTTEAM AMSTERDAM OOST

U bent met uw vragen over mantelzorg altijd welkom bij een spreekuur van Buurtteam Amsterdam.

U vindt de locaties in Oost hier:  
[www.buurtteamamsterdam.nl/oost](http://www.buurtteamamsterdam.nl/oost)  
[info@buurtteamamsterdamoost.nl](mailto:info@buurtteamamsterdamoost.nl)  
020 46 20 300

**Buurtteam  
Amsterdam**

