

# Mantelzorgkrant

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

Zorgt u voor iemand? Dan bent u mantelzorger. Wat biedt Dynamo u? Dat staat in deze krant. Voor mantelzorgers en bewoners uit Amsterdam Oost. [www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg)



## Welzijn op recept

Welzijn op Recept kan een mooie aanvulling zijn voor mantelzorgers. Zo kan je als mantelzorger behoorlijk in beslag genomen worden door de zorg voor een ander. Om goed voor een ander te kunnen zorgen, moet je ook goed voor jezelf zorgen. Soms is het daarom nodig om even tijd voor jezelf vrij te maken en energie op te doen. Niet iedereen vindt het makkelijk om iets te vinden waar ze energie van krijgen. Een welzijnscoach van Welzijn op Recept kan daar bij helpen.

### Wat is Welzijn op Recept?

Wil je graag iets doen om je beter en sterker te voelen, maar weet je niet hoe? Vraag dan bij je huisarts een doorverwijzing naar Welzijn op Recept! Samen met een welzijnscoach bespreek je waar je behoefte aan hebt, welke dingen je leuk of ontspannend vindt om te doen en/of je behoefte hebt aan meer contact met anderen. Je krijgt vervolgens ondersteuning bij het vinden van mogelijkheden en kansen die bij je passen en de welzijnscoach gaat meteen aan de slag om er praktisch invulling aan te geven.

Met Welzijn op Recept geef je je eigen welzijn een impuls door nieuwe activiteiten te ondernemen. Neem gerust contact op met de welzijnscoach bij u in de buurt. Er zitten geen kosten aan verbonden!

Welzijnscoach Watergraafsmeer: Marike Soeterik  
[msoeterik@dynamo-amsterdam.nl](mailto:msoeterik@dynamo-amsterdam.nl) 06 49 35 63 50

Welzijnscoach Oud Oost: Mohamed Ahmidan El Hassani  
[mahmidanElHassani@dynamo-amsterdam.nl](mailto:mahmidanElHassani@dynamo-amsterdam.nl) 06 44 31 07 02

Welzijnscoach IJburg & Zeeburgereiland: Rasmus Starink  
[rstarink@dynamo-amsterdam.nl](mailto:rstarink@dynamo-amsterdam.nl) 06 26 96 52 44



## Mantelzorger in het zonnetje

Deze editie zetten we graag mantelzorger Fatima in het zonnetje. Fatima woont op IJburg en zorgt voor haar 92-jarige moeder.

### Zorg met liefde

Het is donderdagochtend en de zon schijnt door de grote ramen de woonkamer in. Fatima heeft een vriendin over de vloer die ze bij de wandelgroep van Dynamo heeft leren kennen. Haar zoon brengt me een glas water. "Hij helpt mij met de zwaardere klusjes nu ik last heb van mijn schouder" vertelt Fatima. "Dus hij zorgt voor jou en jij voor je moeder?" vraag ik. "Ja. Mijn moeder wordt in oktober 93 jaar. Ze kan nog heel veel zelf! En we willen dat haar niet uit handen nemen, want zo blijft ze in beweging."



Ze gaat niet meer naar buiten. Bij sommige dingen heeft ze wel hulp nodig. Mijn zusjes en ik gaan vaak bij haar langs. Soms ga ik een weekend, soms een hele week." Ik vraag haar wat ze zoal doet wanneer ze bij haar moeder is. "Heel veel lachen samen!" antwoordt ze, "mijn zusje en ik koken dan voor de hele week en dan doen we het in bakjes. 's Ochtends maak ik een ontbijtje klaar met verse jus en koffie, en met mooi weer neem ik haar mee naar buiten. Anders blijft ze binnen en voelt ze zich eenzaam. Wanneer ik weer naar huis ga moet ze altijd huilen." Fatima vertelt dat ze het niet meer dan logisch vindt, om voor haar moeder te zorgen: "zij heeft altijd goed voor haar kinderen gezorgd, en nu is het aan ons."

## In deze editie

- Welzijn op recept
- Mantelzorger in het zonnetje
- Mokumse mantelzorgers on the move
- Buurtteam Amsterdam Oost
- Gedicht: "Hope" is the thing with feathers
- Parkeervergunning mantelzorgers
- Recept met een verhaal: Roti van Sandra
- Alzheimer Café weer geopend

## Mokumse mantelzorgers on the move

Elke maand organiseert Dynamo speciaal voor de Mokumse mantelzorgers een uitstapje ter ontspanning. Even niet bezig zijn met het zorgen voor een ander, maar meer aandacht voor zichzelf. Zo gingen op dinsdag 22 maart vijftien mantelzorgers uit Oost samen eropuit. Het thema dit keer was *Film & Lunch*. Eén van de mantelzorgers vertelde heel eerlijk: "Wanneer ik druk ben met de zorg van mijn broer, kan ik echt uitkijken naar deze dag". Kortom, een geslaagde sfeervolle dag in Amsterdam Noord!

### Film & Lunch

Speciaal voor de mantelzorgers uit Oost werd een ontspannen uitstapje georganiseerd door Dynamo. Na de pont naar Amsterdam Noord te hebben genomen, was er eerst koffie met lunch bij de VerbroederIJ - een ontmoetingsplaats voor de buurt en door de buurt. Heerlijke vers belegde broodjes werden buiten op het terras in de zon verorberd. Vervolgens werd in FC Hyena de film *Belfast* gekeken. Een aangrijpend verhaal over liefde, vreugde en verlies in het leven van een jongen die opgroeit met de muziek en de sociale onrust van het eind van de jaren zestig. De geslaagde dag werd afgesloten met een drankje op het terras van de Boutique Cinema aan het IJ.

### Informatie en/of aanmelden:

Rob van Loenen: [rloenen@dynamo-amsterdam.nl](mailto:rloenen@dynamo-amsterdam.nl)

Femke Schuiling: [fschuiling@dynamo-amsterdam.nl](mailto:fschuiling@dynamo-amsterdam.nl)

Rasmus Starink: [rstarink@dynamo-amsterdam.nl](mailto:rstarink@dynamo-amsterdam.nl)



## 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.

Bel 020 46 20 300 of mail [info@buurtteamamsterdamoost.nl](mailto:info@buurtteamamsterdamoost.nl)  
[www.buurtteamamsterdam.nl/oost](http://www.buurtteamamsterdam.nl/oost)



## “Hope” is the thing with feathers

Hoop is het met veer getoide wezen  
Welk neerstrijkt in de mensenziel, over haar zal waken  
Het zingt een wonderlied, Zonder geschriften voor te lezen  
En nimmer, nimmer zal het staken

De zoetste zang, van deze nachtegaal  
Klinkt doorheen een kille wind  
De vijand van het vogelkind  
Als om uw hals een warme sjaal

Ik hoor het lied in een meest bar gebied  
Merkwaardigst oceaen, met golf en schuim  
Maar ondanks alle gruwelijkheid het vroeg mij niet  
Een wederdienst, terug geen kruim

(EMILY DICKINSON)

Vertaald door: Yoram Diamand

## Parkeervergunning mantelzorgers

Zorgt u voor een dierbare? Of zorgt iemand voor u, maar woont diegene niet in de buurt? Moet de mantelzorger elke keer op-en-neer met de auto en/of betaalt u zich scheel aan parkeerkosten? Wellicht komt u dan in aanmerking voor een mantelzorgparkeervergunning, waarmee voor een vast laag bedrag voor de deur kan worden geparkeerd.

Meer info: [www.amsterdam.nl](http://www.amsterdam.nl)

Contact Mantelzorgconsulent: Jules Folkers - 06 17 59 15 53

## Recept met een verhaal

In deze editie een recept van een trouwe bezoeker van de Mantelzorg activiteiten van Dynamo. Sandra verwent ons regelmatig met heerlijke gerechten uit de rijke Surinaamse keuken.

Toen de Hindoestanen vanuit India naar Suriname kwamen, namen zij hun eigen gewoonten, gebruiken en ook gerechten mee. Roti is daar een voorbeeld van. “Ik was een jaar of 7, 8 denk ik. Ik hielp mijn moeder met allerlei dingen, ook met de was. Daarvoor gebruikten wij een wasbord, welke ik heb meegenomen toen ik naar Nederland kwam. Hier bleek ik het helemaal niet nodig te hebben, maar ik heb het altijd bewaard! Als jong meisje leerde mijn moeder me al koken. Ik vond het leuk om haar te helpen. Een van de eerste gerechten die zij mij leerde waren Roti en Barra’s. Dat zijn echt Hindoestaans Surinaamse gerechten. Vroeger bakten wij de Roti in een zelfgemaakte oven, maar je kunt ze ook prima in de koekenpan bakken.”

### Roti van Sandra

#### Ingrediënten voor de Roti vellen:

200 gram gele spliterwten gekookt  
1 eetlepel komijn geroosterd  
2 teentjes knoflook  
1 kilo bloem en wat baking soda of zelfrijzend bakmeel  
550-650ml Water  
Zout  
Olijfolie



#### Bereidingswijze:

1. Was de gele spliterwten en kook ze gaar. Het is de bedoeling dat de spliterwten droog worden gekookt, let op dat ze niet aanbranden. Laat vervolgens afkoelen.
2. Wanneer de spliterwten afgekoeld zijn, kun je ze fijnmalen.
3. Rooster de komijn in een droge koekenpan.
4. Meng de komijnzaadjes vervolgens met zout, peper en knoflook.
5. Doe nu de gemalen erwten en het komijn-knoflook mengsel bij elkaar in een pan en roer op laag vuur.
6. Voeg de bloem (zelfrijzend bakmeel) samen met 500ml water en 3 eetlepels olijfolie. Het deeg moet soepel aanvoelen. Schenk er zo nodig een beetje water bij.
7. Kneed het geheel fijn en laat het deeg een uur afgedekt rusten.
8. Maak nu kleine bolletjes van het deeg en rol het plat. Zorg voor een ondergrond dat schoon is en strooi er voor het rollen wat bloem over. Herhaal dit waar nodig is.
9. Doe een eetlepel van de spliterwten vulling in het deeg, vouw het deeg dicht en rol voorzichtig plat.

10. Bak de roti vellen aan beiden kanten in een koekenpan. Nu is je Roti klaar om te eten!

**Extra tip:** Serveer de Roti met gekookte groenten naar keuze of kleine stukjes aardappel. Houd je van pittig, maak een mengsel van gebakken knoflook, peper, uien, zout en masala en meng met de groenten die je lekker vindt. Eventueel kun je ook kippenvlees toevoegen, op smaak gebracht met het masala-knoflook mengsel.

Bedankt Sandra, het water loopt ons al in de mond!

## Alzheimer Café weer geopend

Zorgen voor iemand met dementie kan zwaar zijn: je partner, je ouder, je dierbare kan door een gehavend brein erg veranderen. Dat is moeilijk te zien. Rollen verschuiven, iemand wordt afhankelijk en heeft steeds meer hulp nodig. Soms verandert hij/zij ook in iemand die je nauwelijks kent. Het vraagt veel geduld, creativiteit en aandacht om hier mee om te gaan.

Wanneer je de diagnose krijgt, is dat vaak een enorme schok: hoe nu verder? Wat moeten we doen? Wat staat ons te wachten? Op die vragen is geen eenduidig antwoord. Wel is gebleken dat het helpt om je verhaal te delen, om mensen op te zoeken die begrijpen wat jij doormaakt. Mede om die reden is het Alzheimer Café jaren geleden ontstaan. In Amsterdam Oost komen wij al meer dan 10 jaar maandelijks samen in Grand Café Frankendael op de Middenweg.

We beginnen het voorjaarsprogramma samen met een *Reis naar het land van Herinneringen*. We nemen een koffer mee vol verhalen, bijzondere voorwerpen en veel muziek. We luisteren, we delen en we zingen. Zingen werkt verbindend en is goed voor het hart. Kiki en Gerrit zijn onze reisleiders, maar samen bepalen we de route. Het landschap vormt zich aan de hand van onze verhalen. Gaat u mee?

Wanneer: Donderdag 21 april

Tijd: 19.30 deuren open - 20.00 u start - 20.30 pauze - 21.30 afsluiting

Locatie: Grand Café Frankendael, Middenweg 116

Toegang: Gratis inclusief koffie of thee

Noteert u ook vast in uw agenda:

Donderdag 12 mei: Een avond over dementie en de beleving van pijn

Donderdag 9 juni: Een interactieve, muzikale avond over dementie en betekenisvol contact maken

Voor meer informatie: Femke Schuiling van Dynamo

06 38 77 75 78 | [f.schuiling@dynamo-amsterdam.nl](mailto:f.schuiling@dynamo-amsterdam.nl)

## Heeft u een vraag of hulp nodig? Mantelzorgconsulent in de buurt!

#### Amsterdam Oud Oost:

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

#### Amsterdam Watergraafsmeer:

Jules Folkers [jfolkers@dynamo-amsterdam.nl](mailto:jfolkers@dynamo-amsterdam.nl) 06 17 59 15 53

#### Amsterdam IJburg & Zeeburgereiland:

Femke Buter [fbuter@buurtteamamsterdamoost.nl](mailto:fbuter@buurtteamamsterdamoost.nl) 06 43 54 37 17

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

## Colofon

De Mantelzorgkrant is een uitgave van Dynamo en verschijnt 2 x per jaar in een oplage van 1.500 stuks en verschijnt ook online.

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

Volg ons op: Facebook Dynamo beweegt tot meedoen / Oud-Oost /

Watergraafsmeer / IJburg en Zeeburgereiland &

Instagram Dynamobeweegttotmeedoen

## Mantelzorgkrant voor mantelzorgers

Wilt u op de hoogte gehouden worden van mantelzorgzaken? Of kent u een mantelzorger die daar behoefte aan heeft?

Mail 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)