

Mantelzorgkrant

www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg

Zorgt u voor iemand? Dan bent u mantelzorg.
Wat biedt Dynamo u? Dat staat in deze krant.
Voor mantelzorgers en bewoners uit Amsterdam Oost.
Of kijk op www.dynamo-amsterdam.nl/mantelzorg



Dag van de Mantelzorg

Donderdag 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Speciaal voor deze jaarlijkse dag organiseren we op verschillende Dynamo locaties een gratis, gezellige en goed verzorgde lunch voor mantelzorgers uit de buurt. Even een moment voor zichzelf, terwijl ze tegelijkertijd ook andere Amsterdamse mantelzorgers ontmoeten.

Mantelzorg

Eén op de drie Amsterdammers is mantelzorg. De zorg voor een naaste vergt behoorlijk wat tijd en energie. Soms ben je als mantelzorg zo druk met zorgen voor een ander, dat je jezelf haast vergeet. Daarom organiseren wij regelmatig activiteiten die erop gericht zijn om mantelzorgers even een moment voor zichzelf te geven, samen met andere mensen die voor iemand zorgen.

Voor aanmelden of een terugblik:

www.dynamo-amsterdam.nl/nieuws/dag-van-de-mantelzorg-2022



Mantelzorgers in het zonnetje

Deze editie zetten we graag alle mantelzorgers in het zonnetje. In het kader van de Dag van de Mantelzorg - 10 november - konden alle mantelzorgers op 27 oktober een gratis portretfoto laten maken door een professionele fotograaf op een locatie in de buurt.

Dankbaar

Speciaal om mantelzorg een gezicht te geven en om de waardering richting alle mantelzorgers in Amsterdam uit te spreken, organiseerde de gemeente graag iets extra's. Want mantelzorgen is niet gewoon, het is geweldig! Vandaar dat alle mantelzorgers uit Amsterdam een gratis portretfoto konden laten maken door een professionele fotograaf. Op de dag van de mantelzorg worden - met toestemming - deze foto's met de tekst 'dank je wel mantelzorgers' getoond op social media en op digiborden in de stad (Leidseplein), in bussen en trams. Zo zet de gemeente mantelzorgers in het zonnetje en geven ze mantelzorg (de verborgen zorgkracht van de stad) een gezicht. Tevens laten ze op deze manier zien dat iedereen mantelzorg kan zijn; jong, oud en van iedereen geaardheid en met iedere achtergrond.

In deze editie

- Dag van de Mantelzorg
- Mantelzorgers in het zonnetje
- De Mantelverzorg
- Q&A - GGZ in Amsterdam-Oost
- Even voorstellen... Eva Siemerink
- Training 'Op Eigen Kracht'
- Buurtteam Amsterdam Oost
- Buurtatelier Koch
- Zorg voor mantelzorgers
- Nieuw trainingsseizoen Kennismarkt Oost
- Podium voor mantelzorgers
- Markant
- Vergeet me nietjes
- Parkeervergunning mantelzorgers
- Alzheimer café - Liefde in de Kalverstraat
- Mantelzorgsteunpunt Dynamo



De Mantelverzorg

Leer. Deel. Zorg beter.

Een gratis digitale assistent voor mantelzorgers

"Mijn verhaal (red. Maarten) begon in de zomer van 2021 toen mijn moeder vergevorderde longkanker bleek te hebben. Ineens was ik mantelzorg, terwijl ik geen idee had wat het betekent om mantelzorg te zijn. Ik wist niet hoe het zorgsysteem werkte en wat me allemaal te wachten stond.

Lopende in de hal van het ziekenhuis dacht ik bij mijzelf: Iedereen die hier komt heeft kennis en ervaring op het gebied van mantelzorg. Waarom kan ik daar niet van leren? Ik vond het heel frustrerend dat ik het wiel opnieuw moest uitvinden. Er moest een manier zijn om kennis en ervaringen op het gebied van mantelzorg te delen.

Daarom roep ik een digitale assistent voor mantelzorgers in het leven: de Mantelverzorg. De missie van de Mantelverzorg is dat de schade en schande van de ene mantelzorg niet die van de andere hoeft te zijn. De Mantelverzorg verzamelt praktische informatie en maakt deze inzichtelijk voor jou."

Wie kun je bellen als je 's nachts in de problemen zit? Hoe bereid je gesprekken met ziekenhuizen voor? Wat komt er kijken bij een ontslag uit een ziekenhuis? Waar moet je aan denken als je bij een naaste wil inwonen? Antwoorden op dergelijke vragen zijn te vinden op de Mantelverzorg. Maak deel uit van de Mantelverzorg. Leer van andere mantelzorgers en help andere mantelzorgers.

Meer informatie over het platform & de app:
www.demantelverzorg.nl



Q&A - GGZ in Amsterdam Oost

Vanuit de aanpak GGZ in de wijk in Amsterdam-Oost wordt maandelijks een Q&A met een verschillend onderwerp georganiseerd, met als doel samen te werken aan een wijk waar iedereen welkom is. Tijdens deze online bijeenkomsten van 60 minuten kunnen alle vragen gesteld worden aan een ervaringsdeskundige en GGZ coach of gastspreker. De antwoorden geven meer inzicht en u krijgt letterlijk een ander perspectief.

In 2021 waren het onderwerpen als: *Wat kan je doen wanneer je merkt dat een buurtbewoner meer zorg nodig heeft? Hoe ga je om met bewoners die verontrustende uitspraken doen? Hoe maak je contact bij schaamte door armoede en schuld? Wat is ervaringsdeskundigheid? Hoe blijf je in contact wanneer iemand uitspraken doet waarin ze aangeven "niet meer naar buiten te willen"?*



Suggesties voor een onderwerp? Laat het ons gerust weten!
Moni Hanasbei | mhanasbei@dynamo-amsterdam.nl | 06 26 63 35 46

Meer informatie: ggz-indewijk.nl
Video's: ggz-indewijk.nl/informatie

Even voorstellen... Eva Siemerink

Sinds 1 augustus 2022 is Eva Siemerink werkzaam als participatiemedewerker bij Dynamo in Amsterdam-Oost. Ze is tevens - al sinds jonge leeftijd - een mantelzorger.

"Toen ik 14 jaar oud was, kreeg mijn moeder de diagnose ALS. Een zeldzame spierziekte waardoor ze langzaam steeds minder kon. Ik werd mantelzorger en kookte voor haar, maar al snel werd het ook meer persoonlijke verzorging. Zodra je mantelzorger wordt, verandert de relatie en rolverdeling. Het is fijn om daar met elkaar over te praten."

"Door mijn moeder met veel liefde te helpen, merkte ik dat de ondersteuning en het zorgen voor iemand goed bij mij past. Deze ervaring heeft mij tevens geholpen bij mijn overstap vanuit het bedrijfsleven naar Dynamo, iets wat ik al langere tijd graag wilde. Aandacht, waardering en ondersteuning van mantelzorgers van alle leeftijden is iets waar ik me graag voor ga inzetten bij Dynamo."



Eva Siemerink | esiemerink@dynamo-amsterdam.nl | 06 34 65 93 18

Training 'Op Eigen Kracht'

Mantelzorgconsulente Amber Leenders geeft de budgetcursus 'Op Eigen Kracht' in dienstencentrum Oosterpark. Deze cursus is ook voor mantelzorgers geschikt die vanwege hun situatie bijvoorbeeld minder kunnen werken, omdat ze voor hun naasten willen zorgen. Tijdens deze training geeft Amber tips over voorzieningen in de buurt en hoe te budgetteren. Zo krijgen mantelzorgers een goed overzicht van hun in- en uitgaven.

Inmiddels al jaren werkzaam als mantelzorgconsulente bij Dynamo/Buurtteam, helpt Amber Leenders mantelzorgers op divers gebied. Daarnaast organiseert Amber al jaren de budgetcursus 'Op Eigen Kracht'. In deze training vertelt ze over de verschillende voorzieningen en geeft ze tips op het gebied van budgetteren. Zo krijgen mantelzorgers een beter overzicht over hun in- en uitgaven. Plus mantelzorgers ontmoeten tijdens de training lotgenoten, wisselen ervaringen uit en houden er eventueel zelfs sociale contacten aan over.

Wilt u deelnemen aan de cursus 'Op Eigen Kracht':
Amber Leenders | aleenders@buurtteamamsterdam.nl | 06 44 49 99 70

"Kun jij alles nog betalen?"

Energie, boodschappen, alles wordt duurder. Kun jij je rekeningen nog betalen?

Het buurtteam kan je helpen. Wacht niet te lang en maak een afspraak. Onze hulp is gratis.

buurtteamamsterdam.nl/energiecrisis



wij helpen bij vragen over zorg : geld : wonen : gezondheid : werk : ontmoeten : veiligheid

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@buurtteamamsterdam.nl
www.buurtteamamsterdam.nl/oost



Buurtatelier Koch

Kunst maken of naar kunst kijken is goed voor de gezondheid! Met de handen bezig zijn en creatieve dingen ondernemen, heeft een positieve effect op de concentratie, motoriek en slaap. Maar bovenal geeft het een goed gevoel! **Buurtatelier Koch** is een nieuwe creatieve plek in de buurt, waar cursussen worden aangeboden zoals Kunst voor je brein, Creatief Atelier, hervind je plezier in het creëren en Ceramiek.

Meer informatie: www.buurtatelierkoch.nl

Zelf een creatief aanbod? Mail of bel:

Marike Soeterik | msoeterik@dynamo-amsterdam.nl | 06 49 35 63 50

Zorg voor mantelzorgers

Als mantelzorger heb je een dankbare, maar ook zware taak op je genomen om te zorgen voor een naaste. Zoals bekend zijn mantelzorgers vaak heel goed in staat om te zorgen voor anderen en vergeten daarbij soms dat zelfzorg een voorwaarde is om goed voor een ander te kunnen zorgen. Immers: als je niet goed voor je zelf zorgt, wordt het goed zorgen voor een ander een zware opgave. Er kunnen in de loop van de tijd vragen opkomen, zoals: *Ik zorg voor iemand naast mijn eigen gezin en werk. Hoe houd ik alle ballen in de lucht? Ik zorg met alle liefde voor mijn naaste, maar soms maakt de situatie me boos, angstig of verdrietig. Hoe kan ik hiermee omgaan? Ik zou het prettig vinden om met iemand te sparren over mijn mantelzorgsituatie. Met wie?*

Het Centrum voor Levensvragen Amsterdam/Diemen biedt gratis begeleiding en scholing aan mantelzorgers van 50 jaar en ouder. Dit kan bestaan uit individuele gesprekken maar ook groeps gesprekken zijn mogelijk.

Indien u gebruik wilt maken van kosteloze begeleiding vanuit het Centrum voor Levensvragen, neem dan contact op via: 06 - 47 20 02 01 of kijk op www.centrumvoorlevensvragenamsterdam.nl

Nieuw trainingsseizoen Kennismarkt Oost

Kennismarkt Oost is bedoeld om vrijwilligers en mantelzorgers te helpen bij hun persoonlijke ontwikkeling en hen een hart onder de riem te steken. Door regelmatig trainingen en workshops aan te bieden, worden ze gemotiveerd.

Kennismarkt Oost heeft een nieuw aanbod van online en live trainingen, workshops en bijeenkomsten voor dit najaar:

Start 19 november: Post Oost activiteiten - Oost Actief Kracht Training

Start december: Cybersoek - Train de Trainer - Digitale cursus

Start 1 december: Psychiatrie café - NLP Leer je brein besturen met taal

Start 9 december: Huiselijk geweld signaleren bespreekbaar maken

Heeft u behoefte aan een assertiviteitstraining of heeft u hulp nodig bij solliciteren? Wilt u graag meer leren over psychologie? Elke woensdag is er een online bijeenkomst, het **Psychiatrie café**, met steeds een nieuw onderwerp. Ook kunt u bij ons terecht voor verschillende workshops, zoals zingen of boetseren. Houd onze [agenda](#) voor actuele workshops en bijeenkomsten in de gaten!

Wij zijn op zoek naar u!

Wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers en nieuwe partners om gratis workshops, bijeenkomsten of trainingen te verzorgen op Kennismarkt Oost. Heeft u een goed idee voor een cursus? Wilt u zelf een training aanbieden of kent u iemand die dat doet? Of wilt u als organisatie meer doen voor vrijwilligers en mantelzorgers? Laat het ons weten! Wij begeleiden u graag!

Voor meer informatie:

Angela Ruigrok & Awiesha Razab Sekh

kennismarkt@postooost.nl

<https://oost.kennismarkt.amsterdam/nl/home>



Podium voor mantelzorgers

Tom:

Komt iets van niets,
dan is niets niet niets,
maar eerder iets.
Zo gezien is alles iets,
en bestaat niet niets.

Yoram:

Wat was er voor God bestond?
Laten we het Haar vragen.
Er gleed leven uit jouw wond.
Voor die wond waren er hele dagen?
Voor jij uit scheppen ging,
was jij onvruchtbaar maagd?
Toch iets of iemand of een ding?
Wie was er dan moeder toen van jou?
We hebben het gevraagd,
maar niemand kent de vrouw.

Mantelzorger & dichter Yoram Diamond

Markant

Markant is het centrum voor mantelzorg in Amsterdam, Diemen en Duivendrecht. Markant helpt mantelzorgers balans te vinden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor zichzelf. Ze kunnen hier terecht voor informatie, advies, cursussen, begeleiding en praktische ondersteuning, onder andere door de inzet van vrijwilligers.

Vrijwilliger over de vloer

Markant kan een vrijwilliger inzetten die een paar uur per week thuis komt om degene voor wie je zorgt gezelschap te houden of om samen iets leuks te doen. Zo heb je als mantelzorger de handen vrij om iets voor jezelf te doen en op te laden. Daarnaast kunnen speciaal getrainde Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) vrijwilligers worden ingezet worden bij mensen in de laatste levensfase en hun naasten voor emotionele ondersteuning.

Logeeropvang in Logeerhuis Tolstraat

Op 1 december 2022 opent Stichting Logeerhuizen Amsterdam (een samenwerking tussen Markant en DoYourSelf) een Logeerhuis in de Tolstraat in de Amsterdamse De Pijp. Het doel is om overbelasting van de mantelzorgers te voorkomen. Het logeerhuis biedt logeeropvang aan kwetsbare Amsterdammers als het thuis eventjes niet gaat of om hun mantelzorger te ontlasten. Dat kan van 1 nacht tot 2 weken.

Cursussen, voorlichting en trainingen

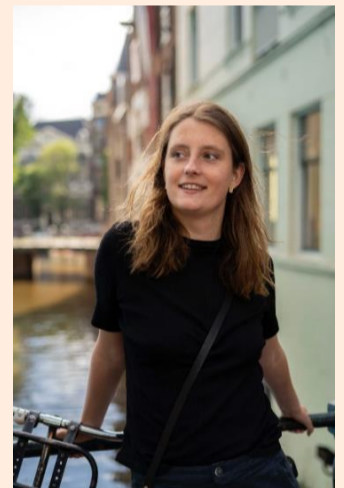
Mantelzorgers kunnen bij Markant allerlei bijeenkomst bijwonen en trainingen volgen. Dit kan heel praktisch zijn, zoals informatie over een persoonsgebonden budget of dementie, maar ook heel gericht op ontmoeting van andere mantelzorgers. Daarnaast zijn er cursussen voor mantelzorgers die meer verdieping zoeken of meer steun nodig hebben. Deelname is altijd kosteloos.

Meer informatie: www.markant.org | info@markant.org | 020 88 68 800

Vergeet me Nietjes

“Per 1 juli 2022 heb ik de rol Coördinator dagbesteding ‘Vergeet me Nietjes’. Bezoekers noemen deze locatie, gevestigd binnen de Kraaipan, ook wel ‘de Club’. Voor veel ouderen met o.a. beginnende geheugenproblemen is dit een veilige, warme plek in de buurt waar gevierd wordt wat wel lukt en waar geen oordeel of onbegrip is over de dingen die niet of iets minder goed gaan dan vroeger.”

“Zo ook voor een mevrouw die zeer recent is aangesloten bij de groep. Haar geheugenproblemen hebben ertoe geleid dat ze niet meer terecht kon bij haar vaste clubje. Tijdens de Muziek Salon activiteiten danste ze de sterren van de hemel en ik zag haar stralen! Ik gaf haar een compliment en ze antwoordde: “Zoiets vergeet je niet, ik danste altijd met mijn man”.”



Naast activiteiten als zang, dans, stoelyoga en ballet, wordt er ook uitgebreid geluncht met elkaar. *“Naast dat ik bezoekers zie genieten, merk ik ook dat het mantelzorgers ontzorgt en wat vrije tijd biedt. Een win-win situatie!”*

Voor meer informatie en/of aanmelden voor de groep:

Carmen van Ginkel | cginkel@dynamo-amsterdam.nl | 06 26 96 52 42

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

Contact Mantelzorgconsulent: Jules Folkers | 06 17 59 15 53

Alzheimer café

Liefde in de Kalverstraat

In het Alzheimer Café laten we het liefst een mantelzorger aan het woord met een persoonlijk verhaal wat raakt, opbeurt, troost en/of verbindt. Het verhaal is meestal geen vrolijk verhaal, maar een verhaal met ups en downs, Het gaat over iets dat heel na aan iemands hart ligt, nl. de zorg voor iemand die je lief hebt. En in het geval van dementie: iemand die je lief hebt, iemand die verandert en iemand waar je afscheid van moet nemen, zelfs als de persoon in kwestie er nog wel is. Afgelopen oktober deed meneer Degen zijn verhaal over de liefde van zijn leven.

Het was net na de oorlog. Hij liep met een vriend door de Kalverstraat en zag twee meisjes lopen. Hij trok de stoute schoenen aan en vroeg de meiden of ze zin hadden om mee uit te gaan. Niet wetende dat een van die meisjes zijn vrouw zou worden.



Ze kregen verking, ze trouwden en omdat er in die tijd maar weinig woningen beschikbaar waren, hebben ze een tijd ingewoond bij haar ouders. Er werd beloofd dat, wanneer je naar Indië zou gaan, dit beloofd zou worden met een woning als je terug kwam. Meneer Degen besloot dit te doen. Hij heeft geen geweer aangeraakt, schieten wilde hij niet. Hij kreeg een plek in de werkplaats waar hij veel aan houtbewerking deed. Hij zocht contact met de inlanders en dat maakte het werk en de tijd daar fijn. Zo sloot hij vriendschappen en had hij weinig met de rangen en standen en verschil tussen de witte mensen en de mensen van kleur. Hij zei altijd: *“Ik heb geen sterren en ik heb geen strepen, maar wel streken!”* Bij terugkomst uit Indië is er nog niet direct een huis, maar na een tijdje wonen hij en zijn vrouw in een klein huis in Jeruzalem (Watergraafsmeer) waar hun 3 kinderen worden geboren. Een heel gelukkige tijd!

Het gezin heeft het goed, meneer werkt hard en floreert in zijn werk. Zijn vrouw is thuis met de kinderen en maakt het voor hem mogelijk om zijn werk goed te doen. Ze vinden een balans waarin ieder tot zijn recht komt. Wanneer de kinderen groter worden, gaan ze samen veel op reis. Ze genieten samen van het leven. Tot meneer merkt dat zijn vrouw steeds meer vergeet en ook steeds meer moeite krijgt met allerlei alledaagse klussen in en rond het huis.

Na een bezoek aan de dokter en de geheugenpoli wordt duidelijk dat mevrouw de ziekte van Alzheimer heeft. Samen met zijn kinderen doet meneer Degen er alles aan om zijn vrouw zo lang mogelijk thuis te laten wonen, wat steeds ingewikkelder wordt. Zijn vrouw staat 's nachts op, wil naar buiten en herkent hem niet altijd. Ze is onrustig en wil naar huis, naar haar vader en moeder. Heel lang probeert hij haar zoveel mogelijk vertrouwen en ruimte te geven, maar als hij zelf instort wordt zijn vrouw tot zijn grote verdriet opgenomen in het Flevohuis. Hij vindt het zo moeilijk dat ze nu uit elkaar gehaald worden, na een huwelijk van ruim 70 jaar!

Hij gaat zo vaak als hij kan naar haar toe en heeft dan grote moeite met wat hij aantreft: zijn vrouw in tranen, roepend om hem. Er wordt niet altijd goed gereageerd op haar onrust. De verzorgenden weten het soms ook niet meer en schreeuwen tegen haar. *“Rust en kalmte, dat zijn de woorden die ik niet vaak genoeg kan zeggen.”* vertelt meneer Degen. *“Luisteren, aandacht, ga bij iemand zitten, praat duidelijk, kijk iemand aan, stel iemand gerust.”*

Uiteindelijk moet meneer Degen afscheid nemen van zijn geliefde, het meisje uit de Kalverstraat. Hij is echter blij met eindeloos geduld, liefde en aandacht voor haar te hebben gezorgd. *“Mijn geloof heeft me de kracht gegeven om dit te kunnen doen; mijn grote liefde voor haar en het geloof dat ik gedragen werd, ook als het moeilijk was.”* Mede dankzij meneer Degen is er sinds kort tegenover het Flevohuis een appartementencomplex gebouwd voor echtparen waarvan een van de twee is opgenomen, zodat deze geliefden toch samen kunnen blijven.

Het Alzheimer Café is een plek voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Elke **2e donderdag** komen we bij elkaar om te luisteren naar een lezing, ervaringen te delen en informatie te verzamelen. In Amsterdam-Oost doen wij dit van **19.30-21.30 uur** in **Grand Café Frankendael** (Middenweg 116). De toegang is gratis, incl. koffie en thee.

Donderdag 10 november: Dementie en de Wet Zorg en Dwang
Donderdag 8 december: Dementie en Geestelijke Verzorging
Meer info: Femke Schuiling | fschuiling@dynamo-amsterdam.nl | 06 38 77 75 78

Mantelzorgsteunpunt Dynamo

Het Mantelzorgsteunpunt is er voor mantelzorgers in Amsterdam die informatie zoeken of ondersteuning nodig hebben. Dynamo is een dergelijk steunpunt in Amsterdam-Oost. Hier wordt informatie, advies en ondersteuning geboden door mantelzorgconsulenten. Aan het woord mantelzorgconsulent Buurtteam Watergraafsmeer, Jules Folkers:

“Vorig jaar werd er via ons algemene telefoonnummer een mantelzorger bij mij aangemeld. Het bleek om een 38-jarige heer te gaan die de zorg draagt van zijn zieke moeder. Hij is alleenstaand, draagt gedeeltelijk zorg voor zijn 2 kinderen en werkt full time. Hij gaf aan het niet meer te redden om alle ballen hoog te houden. In het gesprek met mij maakte hij kenbaar te willen leren hoe zijn tijd te gebruiken en toch zorg voor zijn moeder en kinderen te waarborgen.”



Jules vervolgt: *“Samen zijn we bij de training ‘De zorg te baas’ van Markant terecht gekomen. Een online cursus om zowel effectiever als met respect voor zijn eigen grenzen om te leren gaan met zijn energie en tijd. Na afloop van de cursus gaf mijnheer aan met veel voldoening erop terug te kijken. Het was een eye opener!”*

Wilt u graag uw vragen en zorgen met mij of een van mijn collega's bespreken? Neem dan contact met ons op!

Heeft u een vraag of hulp nodig? Mantelzorgconsulent 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:

Femke Buter fbuter@buurtteamamsterdamoost.nl 06 43 54 37 17

Amsterdam Zeeburg & Indische Buurt:

Rhimou Acherrat racherrat@buurtteamamsterdamoost.nl

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

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

U kunt ook via mail op de hoogte gehouden worden.

Meld u aan voor de nieuwsbrief via: www.dynamo-amsterdam.nl

