

# Dag van de mantelzorg

Mantelzorgers zorgen voor of helpen een ziek familielid, vriend of buur. Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering!



**Vrijdag 10 november 2023 – 11.30–14.00**  
**Gratis lunch voor mantelzorgers in Oost**  
Aanmelden verplicht

## Locaties

- Oud-Oost (Dapper, Transvaal en Oosterpark buurt): Genieten, bij het stadsdeelkantoor | Oranje-Vrijstaatplein 2
- IJburg: Haddock | Marie Baronlaan 19
- Oostelijk Havengebied & Indische Buurt: StayOkay | Timorplein 21
- Watergraafsmeer: Grand Café Frankendael | Middenweg 116

# Bent u mantelzorger?

Meld u nu aan voor de gratis lunch op een locatie bij u in de buurt!

## Belangrijke informatie

- 10 november 11.30-14.00 uur (inloop van 11.30-12.00 uur)
- U woont in Amsterdam Oost en u bent mantelzorger

## Aanmelden

- Aanmelden is verplicht, **uiterlijk 7 november**.
- Vermeld bij uw aanmelding: uw naam, telefoonnummer, emailadres en keuze voor vlees of vegetarisch.

## Voor meer informatie en aanmelden:

- Oud-Oost: Eva Siemerink | [esiemerink@dynamo-amsterdam.nl](mailto:esiemerink@dynamo-amsterdam.nl) | 06 34 65 93 18
- IJburg: Lianne Binnenmars | [lbinnenmars@dynamo-amsterdam.nl](mailto:lbinnenmars@dynamo-amsterdam.nl)
- Indische Buurt & Oostelijk Havengebied:
  - Rhimou Acherrat | [racherrat@dynamo-amsterdam.nl](mailto:racherrat@dynamo-amsterdam.nl) | 06 29 06 94 11
  - Alicia van Hilten | [a.hilten@civicamsterdam.nl](mailto:a.hilten@civicamsterdam.nl) | 06 27 97 92 28
- Watergraafsmeer: Femke Schuiling | [fshuiling@dynamo-amsterdam.nl](mailto:fshuiling@dynamo-amsterdam.nl) | 06 38 77 75 78

Of bezoek de website: [dynamo-amsterdam.nl](http://dynamo-amsterdam.nl) | [civicamsterdam.nl](http://civicamsterdam.nl)

