

Mantelzorg

special

p02 Dag van de Mantelzorg ● p03 De dagelijkse zorg voor schoonmoeder ● p04 De organisaties op een rijtje

Redactioneel

In deze krant besteden we speciale aandacht aan de mantelzorg. Het overgrote deel van de zorg in Nederland wordt gegeven door mantelzorgers en vrijwilligers.

Mantelzorgers zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis. Ze geven deze zorg omdat ze een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. De zorg is vaak langdurig en er wordt niet voor betaald. Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners.

Ofschoon het onbetaald is, is mantelzorg geen vrijwilligerswerk. Bij vrijwilligerswerk kies je er voor om te gaan zorgen. Bij mantelzorg ga je zorgen vanwege de al bestaande persoonlijke band die je hebt met de persoon die zorg nodig heeft. Je kunt deze zorg dan ook niet zomaar stoppen.

In Nederland zijn er miljoenen mensen die mantelzorg verlenen. De meeste mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend om voor hun naaste te zorgen, maar lopen wel tegen tal van problemen aan. Zo is het bijvoorbeeld moeilijk om de zorg te combineren met een betaalde baan; ook is het moeilijk om de zorg tijdelijk over te dragen aan iemand anders en maken veel mantelzorgers extra kosten.

Ook zijn er zeer veel jongeren die mantelzorg verlenen. Zij verdienen extra aandacht!

Het huidige Wmo-beleid (Wet maatschappelijke ondersteuning) is er op gericht dat iedereen kan blijven meedoen en dat iedereen daaraan kan bijdragen.

Mantelzorg is hierbij van groot belang. Amsterdam richt zich op het ondersteunen van mantelzorgers, zodat zij niet overbelast raken. De gemeente heeft dan ook een basispakket samengesteld, waar de stadsdelen verder op kunnen bouwen.

Met deze aandacht in de krant voor de mantelzorg willen we u informeren en uw aandacht vragen voor mantelgevers en -ontvangers. En misschien stimuleert het u om zorgvrijwilliger te worden.

Friederike Sips



tekst Minka Bos
foto Maarten Wesselink

Peter en Tilly

Peter van Vegten is mantelzorger. Elke dag zorgt hij voor zijn dementerende vrouw, Tilly. Bij Tilly kwamen de eerste tekenen van Alzheimer 12 jaar geleden. Peter en Tilly zijn nu allebei 65 jaar. Tien jaar geleden stopte Peter met werken om fulltime de zorg van zijn vrouw op zich te nemen. Hij neemt ons mee in zijn dagelijkse routine met de vrouw van zijn leven. "Ze lijkt niet meer op de vrouw waarop ik verliefd ben geworden. Daar haalt het niet bij. Maar er is wel liefde. Veel liefde, waardoor ik de zorg volhoud en die elke dag weer op me neem."

"Het is 8 uur 's ochtends. Ik sta als eerste op. Douchen, aankleden. Dan maak ik Tilly wakker. Zachtjes aai ik haar. Dat is een truc, die ik heb geleerd om haar zacht wakker te maken, zodat ze niet schrikt en makkelijker op kan staan. Opstaan en

naar bed gaan, dat zijn de moeilijkste momenten van de dag. Als ze uiteindelijk met moeite haar bed uit komt, komt ze achter me aan. Terwijl ik voor haar loop steek ik mijn hand uit, naar achteren, soms grijpt ze die, soms niet. Dat laat ik aan haar over. Ik help haar met douchen. Ons intiemste moment samen. Ook bij het aankleden heeft ze mijn hulp nodig. Dementie maakt ook de ledematen langzaam strammer en stijver. Anderhalf jaar geleden liep Tilly nog hele eind, dat kan ze nu niet meer.

We gaan aan onze kleine eettafel zitten, tegenover elkaar. Tilly en ik zijn geen ontbijtmensen dus drinken we samen koffie. Zij zit tegenover mij. Ik praat tegen haar. Ze reageert op mijn praten maar begrijpt niet meer wat ik zeg. Toch vul ik ons samenzijn met woorden, over de dag, het weer, onze plannen. Totdat Tilly wordt opgehaald door het busje van de Stads-mobiel. Vol vertrouwen loopt ze achter me aan naar het busje, ze stapt in en begint haar dag bij het Amsterdams OntmoetingsCentrum (AOC) in De Pijp (ondersteuningsprogramma voor dementerenden en hun mantelzorgers, zie kader, red.). Vier dagen in de week gaat ze daar naar toe en begint mijn dag voor mijzelf. Een paar uur lang hoef ik niet op Tilly te letten.

Ik weet dat ze in hele goede handen is. Dat is heerlijk. Ik heb altijd wel werk te doen, ik doe veel voor het AOC en Alzheimer Nederland. Er zijn vergaderingen of andere dingen te organiseren, en daarnaast is er natuurlijk het huishouden en klussen en het onderhoud van onze woonboot.

Rond 16.00 uur komt Tilly weer thuis. De chauffeur helpt haar met uitstappen. 'Wat fijn dat je er weer bent!' roep ik. We omhelzen elkaar. Even lichten haar ogen op. Ze is weer op vertrouwd terrein. Ze weet niet meer precies wie ik ben en dat we al 46 jaar getrouwd zijn, maar bij mij zijn voelt voor haar wel heel veilig. Als ik later ga koken zit Tilly bij mij in de buurt. Ik ben altijd binnen haar zicht, als ze me niet ziet wordt ze onrustig. Dat risico wil ik niet lopen. We eten samen. Alles eet ze nu. Ook asperges, waar ze vroeger zo'n hekel aan had. Als het avondeten voor haar staat weet ze niet meteen wat haar te doen staat. Na een kleine aanwijzing eet ze, met mes en vork, keurig, precies zoals ze het haar levensjaren lang gedaan heeft.

's Avonds kijken we naar het nieuws. Ik kijk soms op en zie dat Tilly naar mij kijkt

Lees verder op pagina 2

Vervolg van pagina 1

in plaats van naar de televisie. 'Ga kijken Til, hartstikke leuk!' zeg ik en wijs naar de tv. Ik reageer op haar alsof ze de reeksen beelden ook echt begrijpt. Soms mompelt ze woorden mee die ze opvangt van de beeldbuis.

Dan is het 23.00 uur. Bedtijd. Tilly wil niet en sribbelt tegen, maar uiteindelijk volgt ze me dan toch naar de slaapkamer. Weer steek ik mijn hand uit achter mijn rug. Ze pakt hem. Ik help haar in haar pyjama en leg haar aan haar kant van ons bed. Na onze nachtzooien loop ik terug naar de woonkamer. Daar breng ik nog een paar uur door. Alleen, in stilte tank ik bij. Ik

werk nog wat achter de computer. Drink een borreltje. En zet voor het naar bed gaan de koffie klaar voor morgenochtend. Voor ons ontbijtritueel.

Tot het einde van haar leven wil ik voor haar blijven zorgen. Tilly is mijn vrouw, de vrouw van wie ik hou, ook al lijkt ze in het geheel niet op de vrouw op wie ik ooit verliefd ben geworden. Het is al voorgekomen dat ze me niet herkent. Al zo vaak heb ik afscheid moeten nemen van haar. Elke dag weer. Stukje bij beetje verdwijnt ze, terwijl ze vlak voor me staat. En soms leeft ze op. Zomaar, kort, een andere glans in haar ogen. Kort zijn die momenten. Je wilt ze vasthouden, maar dan is het alweer verdwenen."

Vier dagen in de week kunnen dementerende mensen en hun mantelzorgers terecht bij het Amsterdams Ontmoetingscentrum (AOC). In de Edelsteen ontmoeten ze elkaar en is er contact met andere mensen (van peuters uit de peuterspeelzaal tot jongeren en buurtgenoten). De dementerende mensen krijgen begeleiding op maat in het ontmoetingscentrum in de Edelsteen dat onder de begeesterde leiding staat van Joke Bos.

Joke leidt ook tweewekelijkse gesprekken voor mantelzorgers.

Joke: "Er is in de mantelzorgerbijeen-

komst ruimte voor contact met lotgenoten en voor emotionele ondersteuning. We creëren een omgeving waarin de mantelzorgers zich veilig voelen om hun verhaal te vertellen. We praten er bijvoorbeeld over of iemand nog wel van zijn of haar echtgenoot houdt. Of hoe je met seks omgaat. Of als hij je niet meer herkent, wat doe je dan? Alles is bespreekbaar."

Adres De Edelsteen, Smaragdplein 3-5. **Wanneer** op afspraak. **Bel** Joke Bos 020-662.4754. **Elke twee weken** gespreksgroep mantelzorgers.

Dag van de Mantelzorg 2010

Dag van de Mantelzorg
Op eigen wijze zorgen
10 november 2010
mezzo

Kom ook naar een bijeenkomst in de buurt op of rond 10 november!
Bel voor meer informatie de Mantelzorglijn 0900-20 20 436 (t/m 18.00 uur)
kijk op www.mezzo.nl of info@mezzo.nl uw Steunpunt Mantelzorg in uw omgeving.

Op woensdag 10 november vindt de dertiende Dag van de Mantelzorg plaats. Op deze jaarlijks terugkerende dag staan de mantelzorgers centraal. Door het hele land worden activiteiten georganiseerd om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten.

De Dag van de Mantelzorg draagt dit jaar het thema 'Op eigen wijze zorgen'. Een thema dat verwijst naar het samenspel tussen mantelzorgers, vrijwilligers en professionals.

Iedereen zorgt op een eigen manier voor iemand die zorg nodig heeft. Het is echter niet altijd eenvoudig om langdurig zorg en aandacht aan iemand te geven. Dan is steun en hulp van anderen soms nodig om het vol te kunnen houden. Belangrijk is dan een goede samenwerking tussen alle betrokkenen, oftewel een goede samenwerking tussen de formele en de informele zorg. Zo kan iedereen op eigen wijze de zorg leveren die nodig is.

De Avond van de Mantelzorg

Ook Stadsdeel Zuid vindt het belangrijk om deze dag aandacht te besteden aan de

mantelzorg. In Zuid wordt de Avond van de Mantelzorg gevierd.

Stadsdeel Zuid organiseert de Avond van de Mantelzorg met medewerking van het Hilton Amsterdam. Tijdens deze exclusieve avond voor en over mantelzorgers wordt stilgestaan bij de taken van mantelzorgers. Er zal o.a. informatie gegeven worden over de mogelijkheden voor ondersteuning bij de zorgverlening. Verder is er een workshop en tijdens een verrassende borrel is er de mogelijkheid om kennis te maken met andere mantelzorgers en mantelzorgadviseurs.

Een mantelzorgster zorgt intensief of langdurig voor een ziek familielid, vriend of buur. Het dagelijks bestuur wil met deze avond waardering tonen voor de zorgtaken die mantelzorgers belangeloos op zich nemen.

Bent u of kent u een mantelzorgster die woonachtig is in stadsdeel Zuid? Dan bent u van harte uitgenodigd voor de Avond van de Mantelzorg op 10 november vanaf 19.30 uur in het Hilton Amsterdam aan de Apollolaan

Aanmelden / informatie

Via www.zuid.amsterdam.nl of via Loket Zorg en Samenleven tel. 020-252.4255 (ook voor meer informatie over de avond)

muziek, het tuintje, de bloemen, mijn eigen sfeer.

Nu kan ik mij nog zelf douchen en mij aankleden, maar mijn fysieke krachten nemen af. Ik loop met de rollator, ik kan nog lezen en schrijven en vooral denken, maar het praten gaat moeizaam, de handen hebben niet veel kracht meer. Maar elke ochtend komt er een buurvrouw om mijn ontbijt te maken, mijn bed op te schudden, de was te doen en het tuintje te sproeien. Ik word met de rollator meegenomen naar het museum, de nieuwtjes uit de buurt krijg ik te horen. De kelder staat onder water, een buurman schept

dertig emmers water eruit, voordat de loodgieter komt. Een andere buurman zorgt voor alle apparaten. Een buurvrouw vraagt of ik een ijsje wil, de psychiater van de hoek repareert mijn klok. Zijn vrouw zorgt voor mijn tuin. Zo neem ik deel aan het verrukkelijke leven en ben ik zelf onderdeel ervan. Voor mij is het werkelijk een groot wonder – elke dag weer. Een oude vrouw, die zoveel liefde, hulp en genegenheid ten deel valt, ik ben er ongelofelijk dankbaar voor."

Anneliese

De dagelijkse zorg voor schoonmoeder

tekst Friederike Sips
foto onbekend

Yvette de Groot (54) is mantelzorgster. Ze zorgt voor haar 84-jarige schoonmoeder. Dat doet ze met liefde, maar de zorg kost haar wel steeds meer tijd en energie. "De zorg begint heel klein en eenvoudig en daar komt dan langzaam steeds meer bij. Je kiest er niet voor om zo te gaan zorgen. Je doet het gewoon."

Waar helpt u uw schoonmoeder mee?

"Met heel veel! De was, de schoonmaak van het huis, mee naar het ziekenhuis, de post, want ze begrijpt vaak niet wat er in brieven van officiële instanties staat. Mijn man doet haar financiën. En mijn dochters doen de zware boodschappen en komen af en toe langs voor een praatje. Koken kan ze zelf nog, maar ik moet wel opletten dat ze genoeg eet. Gelukkig krijgt ze ook wel hulp van anderen, zoals voor

het onderhoud van de tuin. En ze haalt nog wel zelf haar kleine boodschappen van de supermarkt om de hoek. Daar doet ze dan heel lang over, maar ze krijgt dan wel wat beweging en heeft wat aanspraak."

Zijn er dingen die u moeilijk vindt?

"Wat ik moeilijk vind is dat ik haar steeds meer moet helpen bij de persoonlijke verzorging. Ze wordt wat stijf en kan niet alles goed meer doen. Het begon met het knippen van haar nagels, en sinds kort help ik haar ook met douchen. Daar heb ik allemaal wel moeite mee. Ze is niet mijn eigen moeder. En ik weet ook niet goed waar mijn grens ligt."

Houdt u tijd over voor uw eigen leven?

"Dat is soms passen en meten. Bijna elke dag ben ik bij mijn schoonmoeder. Zij woont alleen, in Amsterdam Zuid en wij wonen in Osdorp. Haar man is overleden. En steeds meer mensen uit haar omgeving overlijden ook. Vaak ben ik de enige die ze op een dag spreekt. Voor haar is



het dus heel gezellig als ik kom. Ik vind het fijn om haar die aandacht te geven en doe het graag. Maar ik heb daarnaast ook nog mijn werk, mijn eigen gezin en wil ook nog wel iets leuk doen. Soms blijft daar weinig tijd voor over. Je moet wel oppassen dat je als mantelzorgster je eigen grenzen stelt."

Hoe ziet u de toekomst?

"Natuurlijk wil ik dat mijn schoonmoeder zo lang mogelijk zelfstandig

kan blijven wonen. Dat wil ze zelf ook heel graag. Maar dat wordt wel steeds moeilijker. Want ze gaat nu toch wel achteruit, en zij vraagt niet graag hulp bij instanties. Voor mij wordt de zorg daardoor wel steeds zwaarder. Maar naar een verzorgingshuis wil ze nog lang niet, dus voorlopig ga ik nog wel even door met mantelzorgen."

De afgebeelde vrouwen zijn niet Yvette de Groot en haar schoonmoeder

Voor alle mensen die zorg ontvangen van een naaste en wel eens willen laten merken dat ze dat heel fijn vinden en waardering hebben voor de mantelzorgster, kunnen een kijkje nemen op de website www.dankbaarvoetje.nl. Op deze site staan praktische tips, adviezen en digitale hulpmiddelen zoals een online dankbaarheidstest en leuke e-cards.

Lunchroom voor mantelzorgers in Oud Zuid

Mantelzorgers zijn vele uren per week in touw en doen dit veelal met liefde. Er wordt echter veel van ze gevraagd. Sinds april 2010 is er een maandelijkse lunchroom voor mantelzorgers. Elke maand wordt er een lezing of voorlichting met een bepaald thema gehouden die betrekking heeft op de mantelzorg; zoals PGB en administratie, indicatie aanvragen en voorzieningen. Na de lezing wordt er een lekkere lunch geserveerd. Hierna is er ruimte voor ontmoeting, contact met lotgenoten en ontspanning.

De lunchroom vindt steeds op een donderdag plaats van 12.00-14.00 uur. De data in 2010 zijn: donderdag 21 oktober, donderdag 25 november en donderdag 16 december. Locatie: Jan van der Heijdenhuis, 2e Jan van der Heijdenstraat 75-77. De lunchroom is gratis. Wel van te voren aanmelden bij Helga Spel, tel 020-664.8670, h.spel@janvanderheijdenhuis.nl

Prezens Preventie start een jongerengroep

Voor jongeren tussen 12 en 15 jaar die een ouder hebben met psychische problemen

Als een vader of moeder psychische problemen heeft, is dat van invloed op het hele gezin. Ook op groeiende kinderen merken dat er wat aan de hand is. Vaak gaat hun leven er anders uitzien. Ze zullen meer taken krijgen, maar ook is er minder ruimte om de dingen die hen bezig houden te vertellen thuis. Sommige jongeren zoeken dan hun heil meer buitenshuis. Anderen voelen zich erg verantwoordelijk en proberen hun ouder zoveel mogelijk te helpen. Vaak zodanig dat er veel te veel op hun schouders terecht komt. Ook kunnen jongeren last hebben van een slechtere sfeer in het gezin, van meer ruzies. Of ze kunnen zich schamen voor hun ouder, zich verdrietig voelen of boos. Om jongeren en hun ouders te helpen omgaan met deze ingewikkelde situatie, gaat de jongerengroep van start.

In deze groep merken de deelnemers dat ze niet de enige zijn. Ze krijgen informatie over psychische problemen en kunnen er terecht met vragen. Er worden oefeningen gedaan om minder last te

hebben van nare gevoelens. Daarnaast is de groep ook bedoeld om leuke dingen te ondernemen en te bekijken hoe ze daarvoor plaats kunnen maken in het dagelijks leven. Ook voor de ouders worden twee bijeenkomsten georganiseerd.

Jongeren tussen 12 en 15 jaar kunnen aangemeld worden bij het secretariaat van de afdeling Preventie van Prezens, tel 020-788.4570 of preventie@prezens.nl. Ook voor jongere kinderen en voor ouders worden verschillende groepen georganiseerd door Prezens Preventie. Voor jongeren van 16-23 jaar is er een digitaal aanbod via de landelijke website Kopstoring.nl. Meer informatie: Eveline Paauw, tel 020-7886344 of E.paauw@prezens.nl



Ook de zorgster moet op adem komen

Het zorgen voor een gehandicapte, zieke naaste of familielid kan soms erg belastend zijn. Als de mantelzorgster behoefte heeft om op adem te komen, kan hij of zij om 'respijtzorg' vragen. Bij respijtzorg wordt de mantelzorgster ontlast, krijgt hij of zij 'vrijaf': het gaat om het tijdelijk overnemen van alle zorgtaken, en dus om respijt verlenen. De tijdelijke aflossing kan thuis of buitenshuis worden geboden. Er zijn allerlei voorzieningen, van dagactiviteiten tot een vrijwilliger die thuis oppast tijdens uw vakantie. Mantelzorgers zijn vaak niet op de hoogte van de respijtzorg. Ze kennen de mogelijkheden niet, of denken dat ze er niet voor in aanmerking komen. Ondanks de behoefte aan 'even vrijaf' wordt er in de praktijk nog relatief weinig gebruik van respijtzorg gemaakt.

Informeer bijvoorbeeld eens bij Markant naar de mogelijkheden.

Het wonder

Ofschoon veel mensen bij mantelzorg het eerst aan familieleden denken, zijn er ook andere voorbeelden van mantelzorgers, zoals burens en vrienden. En net als familieleden beschouwen zij de hulp die ze geven vaak als vanzelfsprekend. Anneliese, een dame op leeftijd, wonend in Oud-Zuid, schreef deze brief. Zij ziet haar burens heel regelmatig. En daarvoor doet ze verslag.

"Ik ben een oude vrouw van bijna 90 jaar. Op een ochtend kon ik opeens niet meer praten. In de VU wordt een hersenbloeding vastgesteld. Toen al kwamen tot mijn verrassing mijn burens op visite. Dat was fijn, om vertrouwde gezichten te zien, die mij moed toespraken: 'Het komt weer goed.' Na drie weken werd ik naar het revalidatiecentrum St. Jan gebracht, waar de fysiotherapeut en de logopediste elke dag met mij werkten. Mijn buurvrouw zei bij haar eerste visite: 'Jij komt weer terug op de kade, dat weet ik zeker.' Zij deed mijn was en kwam haast elke dag. Dat gaf moed en kracht. En ik kwam terug! In mijn eigen huis, met mijn boeken, mijn

Mantelzorg, de organisaties op een rij

Hieronder vindt u een overzicht van organisaties waar u als mantelzorger terecht kunt voor onder meer directe ondersteuning en praktische hulp, belangenbehartiging, respijtzorg, advies etc. De lijst is lang niet volledig, maar onderstaande organisaties kunnen u zeker verder op weg helpen, bijvoorbeeld op het gebied van financiële en materiële steun.

Loket Zorg en Samenleven

Bij het Loket Zorg en samenleven kunt u terecht met vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Het Loket is in alle stadsdelen actief. De medewerkers zijn goed op de hoogte van stadsdeelspecifieke informatie en afspraken. Samen met de medewerker gaat u op zoek naar mogelijkheden en antwoorden.

loketzorgensamenleven@zuid.amsterdam.nl
tel 020-2524255 (ma t/m vr 9 tot 17 uur)
U kunt ook op diverse locaties het Loket bezoeken.

Stadsdeelkantoor Zuid

Pres. Kennedylaan 923, 1079 MZ Amsterdam
loket open: ma t/m vr van 9 tot 12 uur, wo van 16 tot 19 uur, gehandicaptenparkeerplaats aanwezig

Dienstencentrum Olympisch Kwartier

Amstelveenseweg 308, 1075 CT Amsterdam
loket open: di en wo van 13 tot 16 uur

Stichting Welzijn Doven

Stadhouderskade 89, 1073 AV Amsterdam
Loket open: di van 9 tot 12 uur

Dienstencentrum De Berlage

Lekstraat 13-A, 1079 EK Amsterdam
loket open: ma, wo, do en vr van 9 tot 12 uur, gehandicaptenparkeerplaats aanwezig

Multifunctioneel Centrum Binnenhof

Arent Janszoon Ernststraat 112
1082 LP Amsterdam
loket open: ma, di en do van 13 tot 16 uur
gehandicaptenparkeerplaats aanwezig

Colofon

De Mantelzorg Special verschijnt ter gelegenheid van de Dag van de Mantelzorg 2010 als bijlage van De Pijp Krant | Bijdragen van SOOZ (Friederike Sips en de redactie Wijkkrant Zuid-West) en Wijkcentrum Ceintuur (redactie Pijp Krant, Minka Bos - tekst, Maarten Wesselink - fotografie en Gert Meijerink - grafische vormgeving)

JEZ!

JEZ! staat voor Jong en Zorgend en richt zich op jongeren die thuis langere tijd voor hun zieke, gehandicapte of verslaafde (groot-)ouder of broer of zus zorgen! Eén op de tien jongeren zorgt thuis langere tijd voor een familielid, helpt mee in het huishouden of maakt zich vaak zorgen. Het project JEZ! organiseert regelmatig activiteiten, waar jongeren die thuis ook voor een familielid zorgen, elkaar kunnen ontmoeten. De activiteiten voor jongeren tussen 11 en 18 jaar zijn gratis en lopen het hele jaar door. Bij JEZ! kunnen jongeren ook terecht met vragen over bijvoorbeeld de ziekte van hun familielid of de mogelijkheden voor ondersteuning. JEZ! maakt deel uit van het jongerenwerk van Combiwel. Informatie: E-mail: jez@combiwel.nl

Buurtcentrum Olympus,

Hygiëaplein 8-10 tel 020-5730860 en

Jongerencentrum Cinetol

Tolstraat 182 tel 020-6732451

Alzheimer Café Oud Zuid

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden.

Elke eerste dinsdag van de maand is er een bijeenkomst in buurtcentrum Olympus, Hygiëaplein 8-10. U bent welkom vanaf 19.00 uur voor een kopje koffie of thee. Elke maand wordt er een onderwerp besproken. Informatie: Sabien Metselaar (PuurZuid Wijkpost voor Ouderen) tel: 020-572 0833.

Buurthulp Zuid

Vrijwilligers verrichten gratis hand- en spandiensten voor ouderen en gehandicapten.

Voor bewoners van de Vondelpark-Concertgebouwboulevard, Hoofddorpplein-, Schinkel- en Stadionbuurt. tel 020-6767849 Bereikbaar op ma, wo en vr van 10-12 uur. Buurthulp Zuid wordt georganiseerd door PuurZuid.

Werkgroep Toegankelijkheid Oud-Zuid

De werkgroep richt zich op het verbeteren van de toegankelijkheid van de openbare ruimte en (openbare) gebouwen zoals scholen, gezondheidscentra, sportvoorzieningen e.d. voor mensen met een fysieke beperking. Ze brengt de noodzaak van al deze verbeteringen onder de aandacht van de politieke partijen en het stadsdeelbestuur.

www.toegankelijkheid.wocvondelpark.nl

Odensehuis

Het Odensehuis is een informatie- en ontmoetingscentrum voor mensen met dementie en hun familie en vriendenkring. U kunt er terecht voor praktische hulp en ondersteuning. In het Odensehuis is onder meer een ondersteuningsgroep voor familieleden en naasten van mensen met dementie, die in een verpleeghuis zijn opgenomen. Elke eerste donderdag van de



maand van 10.30 tot 12.00 uur komt deze groep bij elkaar in het Odensehuis. Deze ondersteuningsgroep organiseert Prezens samen met het Odensehuis.

Odensehuis, Hygiëastraat 4
1076RM Amsterdam, tel 020-3374244
open op di, do en vr van 9.30 tot 14.30 uur.

Zo en wo op afspraak.
www.odensehuis.nl

SriebieWiekie

SriebieWiekie is een stichting van familieleden van mensen met een psychiatrische aandoening en/of ziekte. Daarnaast is SriebieWiekie partij in de zorg voor de patiënt, indien deze zelf niet voldoende voor zijn eigen belangen kan opkomen. De stichting streeft ernaar de familie en patiënt sterk weerbaar en zelfbewust te maken.

Informatie: Achillesstraat 53-1
1076 PV Amsterdam tel 020-7770500
ginabraafheid@chello.nl www.sbwk.nl

Markant

Markant is een stedelijke organisatie voor mantelzorgers. Markant ondersteunt mantelzorgers door middel van informatie, advies, cursussen, begeleiding en praktische ondersteuning, onder andere door de inzet van vrijwilligers. Markant helpt mantelzorgers balans te vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf.

Helmholtzstraat 61 1098 LE Amsterdam
tel 020-88688 00
info@markant.org www.markant.org
open ma t/m vr van 8.30 tot 17 uur.

Platform Mantelzorg Amsterdam

Het platform behartigt de collectieve belangen van mantelzorgers in Amsterdam. Het is een organisatie voor en door mantelzorgers.

p/a CliëntenBelang Amsterdam
Plantage Middenlaan 14, 1018 DD Amsterdam
tel 020-7525100, platformmantelzorg@apcp.nl
www.platformmantelzorg.nl

MEE

Stedelijke organisatie voor mensen met een chronische ziekte, functiebeperking,

ontwikkelingsachterstand of handicap. Maar ook voor hun partner, ouders en/of verzorgers. U kunt er terecht voor informatie, advies en ondersteuning. Dit kan gaan over alle terreinen van het dagelijks leven, van arbeid tot vakantie, van financiële regelingen tot onderwijs.

Vlaardingenvaan 1, 1059 GL Amsterdam
tel 020-5127272, informatie@meeaz.nl
www.meeaz.nl

Mezzo

Mezzo is een landelijke organisatie die opkomt voor de belangen van mantelzorgers, organisaties die mantelzorgers ondersteunen en lokale en regionale organisaties die vrijwilligers in de zorg inzetten. Mezzo geeft steun, informatie en advies. Mezzo vindt het belangrijk dat iedereen zelf kiest of hij/zij mensen wil steunen en verzorgen en ook op welke wijze. Iedereen die er zelf voor kiest om informele zorg te verlenen moet de mogelijkheid krijgen om zorg te bieden en tegelijkertijd maatschappelijk actief te blijven zonder overbelast te raken.

Postbus 179, 3980 CD Bunnik, tel 030-6592222
info@mezzo.nl, www.mezzo.nl

Prezens

Organisatie voor geestelijke gezondheidszorg. Prezens biedt onder meer ondersteuning aan familie en betrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

Locatie Amsterdam
Overschiestraat 17, 1062 HN Amsterdam
tel 020-7886333, secretariaat@prezens.nl

Handen in huis

Een landelijk werkende organisatie die zich richt op de 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorgers van thuisverblijvende zorgbehoevenden (respijtzorg).

info@handeninhuis.nl, www.handeninhuis.nl