

Dag van de Mantelzorg maandag 10 november

Op en rond 10 november worden (extra) activiteiten georganiseerd voor mensen die langdurig zorgen voor partners of familieleden met een ziekte, beperking of verslaving. Dat vinden ze vaak vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het verdient waardering en daarom zetten we ze in het zonnetje.

Activiteiten:

OSDORP

Verwenmiddag voor mantelzorgers
Gratis workshops, verwenmomenten en lekkere hapjes.
O.a. kaartjes, kruidenthee of kopjes van klei maken.
Maar ook stoelyoga en handmassages.

Wanneer	Maandag 10 november van 14.00 - 17.00 uur
Informatie	Badra Errachidi: b.errachidi@combiwel.nl
Waar	Stadsboerderij Osdorp, Botteskerksingel 30B

Buurtmaaltijd
Gezellig samen eten voor € 2,- p.p.

Wanneer	Om de week op dinsdag van 18.15 - 20.00 uur
Aanmelden	Tamar: tamar@eigenwijks.nl
Waar	De Waterlelie, Korte Water 1

Mantelzorg lotgenotengroep voor vrouwen

Wanneer	Komt regelmatig samen
Aanmelden	Malika Yauti: 06-84631151
Waar	Buurtkamer t Reimertje, Osdorperban 951

SLOTERVAART

Verwenmiddag mantelzorgers
Met gratis mediterrane lunch, beautybehandelingen,
stoelmassage, muziek en spelletjeshoek.

Wanneer	Maandag 10 november van 12.00 - 16.00 uur
Aanmelden	info@rupare.nl
Waar	Huis van de Wijk de Buurtzaak/Ru Paré, Chris Lebeauststraat 4

Verwenmiddag voor mantelzorgers
Gratis activiteiten, zoals workshops kalligrafieren en houtbranden,
of ga fijn naar de kapper of masseur. Inclusief diner om 18.00 uur.

Wanneer	Maandag 10 november van 16.00 - 20.00 uur
Aanmelden	Miryam Salamat: m.salamat@combiwel
Waar	Huis van de Wijk Het Anker, Jacques Veltmanstraat 427

Jenga spel met mantelzorgende vrouwen
In samenwerking met Markant

Wanneer	Dinsdag 4 november van 13.30 - 15.00 uur
Informatie	Naziha Senoussi: 06 - 15 48 64 07
Waar	Nisa for Nisa, Chris Lebeauststraat 4

Ontmoeting mantelzorgers/lotgenoten

Wanneer	Elke donderdag van 10.00 - 12.00 uur
Aanmelden	Marieke Pielaat: m.pielaat@sw-sl.nl
Waar	Huis van de Wijk de Buurtzaak/Ru Paré, Chris Lebeauststraat 4

GEUZENVELD & SLOTERMEER

Alzheimer Trefpunt
Informatie en uitwisseling van ervaringen voor mensen met
dementie, hun partners, familie, vrienden en hulpverleners.
Te gast is Irma Wijsman, maakster van de documentaire
'Michel en de handen op zijn huid'.

Wanneer	Woensdag 5 november van 14.30 - 16.00 uur
Aanmelden	Rikke Komen: rikkekomen@smend.nl
Waar	De Brug, Aalbersestraat 248

**Lotgenotengroep voor partners van
mensen met dementie**
Kosten: € 1,- (inclusief koffie, thee en een koekje)

Wanneer	Vrijdag 7 november van 10.00 - 12.00 uur
Aanmelden	esan@energiekesenioren.nl, Whatsapp/tel. 06-23005074
Waar	Het Honk, Jan de Louterpad 8

**Gastvrije inloop Marokkaanse vrouwen 50+
Ontmoeten, samen bewegen en ondersteuning voor mantelzorg**

Wanneer	Elke maandag van 13.00 - 17.00 uur
Aanmelden	Niet nodig, open inloop
Waar	De Honingraat, Slotermeerlaan 103

DE AKER, SLOTEN & NIEUW-SLOTEN

Ontspanning voor vrouwelijke mantelzorgers
Geluidstherapie en gezellig samen zijn

Wanneer	Zaterdag 8 november van 11.00 - 12.30 uur
Aanmelden	Malika Yauti: 06-84631151
Waar	De Huiskamer, Akersingel 24

Inloop voor ontmoeting en gesprek over dementie
Ondersteuning voor mantelzorgers en verschillende activiteiten

Wanneer	Elke donderdag van 10.00 - 14.00 uur
Aanmelden	Meike Gijzen: meikegijzen@smend.nl of 06-10719275
Waar	Buurthuis De Aker/Osdorp, Noorderakerweg 2

Buurtkeuken
Gezellig samen eten voor een donatie

Wanneer	Elke laatste vrijdag van de maand van 18.00 - 20.00 uur
Informatie	levente@eigenwijks.nl
Waar	Buurthuis België, Hageland 117-119

Buurtmaaltijd
Gezellig samen eten voor € 3,50 p.p.

Wanneer	Om de week op dinsdag van 17.30 - 19.00 uur
Aanmelden	Via de inschrijffijl die in de Buurtkamer hangt
Waar	Buurtkamer De Drie Boertjes, Trijn Hullemanlaan 69

Zorgen voor iemand
met dementie

Maar liefst 1 op de 5 Nederlanders krijgt
dementie. Grote kans dus dat jouw ouder,
partner of jijzelf ook dementie krijgt. Kijk op
dementieamsterdam.nl/nieuwwest voor
informatie over hulp en dagactiviteiten.
Voor degene met dementie,
maar ook voor jou.



En nu jij!

Voor jonge mantelzorgers

1 op de 4 jongeren groeit op met zorg thuis. Je zorgt
bijvoorbeeld dat je vader zijn medicijnen inneemt, je broertje's
morgens naar de dagbesteding gaat, of kookt elke dag omdat
het je moeder niet lukt. Dat lijkt vanzelfsprekend, maar is het
niet altijd. Dat je dag en nacht klaarstaat voor een familielid
met een ziekte, beperking of verslaving, mag gezien worden.
Daarom zijn er ook activiteiten en steun voor jongeren met een
zorgtaak. Bijvoorbeeld via Markant of ELANCE.

Kijk op **markant.org/jongeren**
voor support en 1-op-1 coaching.
Bel/app Tessa Rademaker 06-42 22 40 51



Fototentoonstelling
mantelzorgers

Vanaf 6 november reist een tentoonstelling
met foto's en verhalen van 14 Amsterdamse
mantelzorgers door de stad. Gemaakt door
stichting Open mind. De foto's zijn gemaakt
door Hazel Ling, zij is zelf ook mantelzorger.
Van 28 januari tot 18 februari kun
je de tentoonstelling buiten zien
bij Meer en Vaart.

