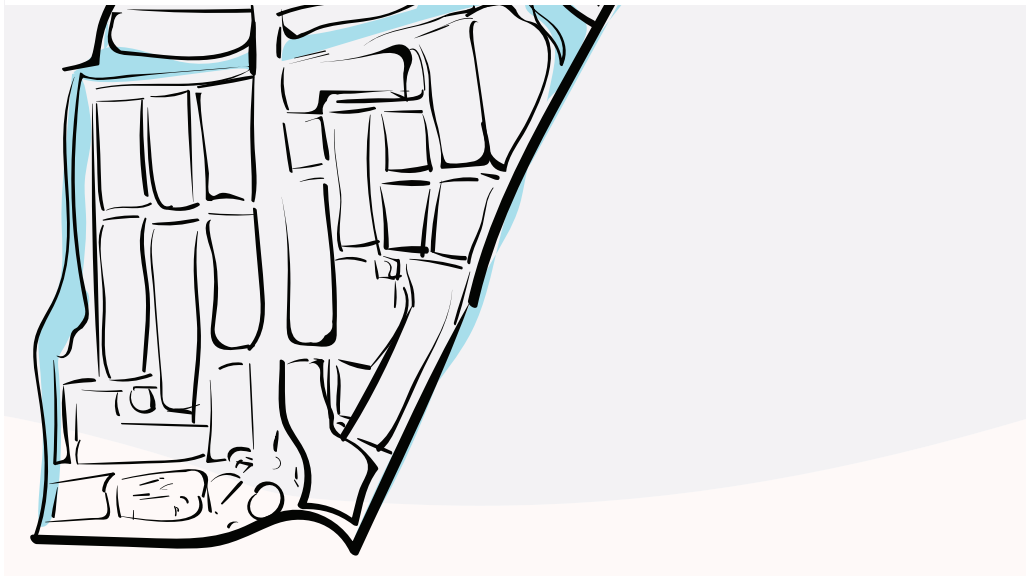


Wijkgids 65+ De Baarsjes



Wijkgids 65+ De Baarsjes

Wat is er te doen in De Hudsonhof en Nieuw Vredenburg?
Wat gebeurt er zoal in de Buurtkamers? Waar kun je gezellig
aanschuiven voor een kopje koffie en een praatje?
Zijn er plekken waar je gezellig kunt eten met mensen uit de buurt?
Maar ook...wie kan ik bellen voor dat klusje dat ik zelf niet meer kan
doen? Hoe kan ik hulp in de huishouding krijgen?

Er is veel informatie te vinden via de gemeente, internet en
natuurlijk via vrienden of kennissen uit de buurt.
Maar soms zie je door de bomen het bos niet meer.

Daarom is in deze gids een heleboel informatie bij elkaar gezet.
Zodat u zelf kunt bladeren, zoeken en vinden. In deze gids vindt u
bijvoorbeeld informatie over gezondheid, geldzaken, wonen, leuke
activiteiten en hulp & ondersteuning.

De benodigde adressen en contactgegevens staan in de
hoofdstukken en achterin de gids vermeld.

Wij hopen dat u er met veel plezier gebruik van zult maken.

Met vriendelijke groet,
Namens het Algemeen Bestuur van Stadsdeel West



Jeroen van Berkel
Portefeuillehouder Zorg & Welzijn, Stadsdeel West

Hoofdstuk	Pagina
01. Gezelligheid & Activiteiten	10
Buurtcentrum De Tagerijn	12
Buurtkamer Corantijn	14
Buurtkamer De Bestevaer	16
Buurtkamer De Hudsonhof	16
De Wending	18
Nieuw Vredenburg	20
Stichting het Danspaleis	22
Leeskringen Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA)	22
Boekendienst aan Huis	23
Stichting Senia	24
De Zonnebloem Amsterdam West	25
02. Hulp & Ondersteuning	28
Heeft u hulp nodig, maar weet u niet goed welke hulpmogelijkheden er zijn?	
Wijkzorgnetwerk De Baarsjes	32
Het Sociaal Loket	31
Wmo-Helpdesk	32
Weet u wat u nodig heeft, maar weet u niet waar u dit kunt regelen?	
Hulp bij het huishouden	33
Persoonlijke Verzorging & Verpleging	33
Dagbesteding	36
Heeft u een chronische ziekte of beperking?	36
Casemanager dementie	37
Alzheimercafé in Amsterdam West	37
Meldpunt Dementie	38
Odensehuis Amsterdam West	38
Dementelcoach	39
Praktische ondersteuning thuis	39
Uitleenservice verpleegartikelen en hulpmiddelen	39

Hoofdstuk	Pagina
02. Hulp & Ondersteuning (vervolg)	40
Tweedehands hulpmiddelen	40
Hulpmiddelenwijzer	40
Alarmering	40
De Hulpdienst in de Baarsjes	41
Boodschappenbus	41
De Boodschappenservice	41
Boodschappendienst 'Ik geef je een 10'	42
Mahmoud's Eetmobiel/Maaltijden aan huis	42
Telefooncircel	43
Belservice 'Hallo Hallo'	44
Buurtverzorgsters	44
Stichting Burennetwerk Amsterdam	44
Hulp & Ondersteuning voor Mantelzorgers	46
Ondersteuning voor mantelzorgers	46
Voor je Buurt voor Elkaar	46
Respijtzorg	47
Mantelaar	47
Vertrouwenspersonen Samen Wonen Samen Leven	48
Ziekenboeg Amsterdam	48
Stichting Aknarij West	48
Mantelzorgmakelaar	49
Tijdelijke opname in een verzorgingshuis	49
Logeren in de Boeg	49
Belangenbehartiging	50
WMO-Adviesraad & Onbeperkt West	50
03. Gezondheidszorg	56
Huisartsen	58
Apothekers	58
Fysiotherapeuten	59
Oefen-/ Mensendieck therapeuten	59

Hoofdstuk	Pagina
03. Gezondheidszorg (vervolg)	59
Ergotherapeuten	60
Diëtisten	61
Psychologen	61
05. Lekker Eten in de Buurt	65
04. Sport & Bewegen	72
06. Financiën, Post & Administratie	86
Financiële Salon in De Baarsjes	88
Inloopsprekuren	90
Ondersteuning aangifte Inkomsten Belasting	90
Budgetadviesgesprek	90
Wilt u een maatje die u thuis met uw post helpt?	91
Hulp bij schulden?	92
ABC-Alliantie, Schuldhulpverlening	92
Financiële regelingen van de Gemeente Amsterdam	93
Wanneer komt u in aanmerking voor deze regelingen?	93
Stadspas	95
Gratis Openbaar Vervoer voor Ouderen	95
Collectieve zorgverzekering Amsterdam	95
Regeling Tegemoetkoming Meerkosten (RTM)	96
OV-vergoeding voor mantelzorgers	97
Hoe vraagt u een inkomensondersteunende voorziening van de Gemeente Amsterdam aan?	97
Regelingen van de Gemeentelijke of Landelijke belastingdienst	99
Kwijtschelding van Gemeentebelastingen	99
Bijzondere bijstand	99
Zorg- en huurtoeslag	99
Regelingen van de Sociale Verzekeringsbank	101

Hoofdstuk	Pagina
06. Financiën, Post & Administratie (vervolg)	101
Aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO)	101
Nabestaande uitkering (ANW)	101
Remigratie	101
Helpdesk vergeten pensioenen	102
07. (Aangepast) Wonen in De Baarsjes	106
Kleine aanpassingen / hulp bij klussen in huis	108
Burennetwerk; hulp voor en door buren	108
Burenhulp	108
Grote aanpassingen in huis	108
Verhuizen naar een woning die bij uw situatie past? •••	109
Verhuizen naar de begane grond: 'van hoog naar laag'	109
Verhuizen naar kleinere woning: 'van groot naar beter'	110
Verhuizen naar een seniorenwoning	110
Verhuizen naar een seniorenwoningen met zorg	111
Verhuizen naar een woon- en zorgcentrum	111
Algemene info & advies over wonen in Amsterdam •••	112
Hoe werkt Woningnet?	112
Hulp nodig bij het zoeken op woningnet?	113
Stichting !WOON	113
Huurdersvereniging Amsterdam	114
08. Vervoer	118
Gratis reizen met het openbaar vervoer	120
Kunt u niet goed meer met het openbaar vervoer reizen? •	120
Aanvraag Scootmobiel of Canta?	121
De Zonnebloemauto	121
Zittend Ziekenvervoer	122
Taxivervoer in heel Nederland voor iedereen die niet met het openbaar vervoer kan reizen; Valys	122
Gehandicaptenparkeerkaart en parkeervergunning voor	

Hoofdstuk	Pagina
08. Vervoer (vervolg)	123
Mantelzorgers	123
De Boodschappenbus	124
Boodschappendienst 'Ik geef je een 10'	124
Mahmoud's Eetmobiel/Maaltijden aan huiss	125
09. Computer & Telefoonhulp	128
10. Vrijwilligerswerk, Maatjes & Burenhulp	134
Zelf vrijwilligerswerk zoeken	136
Wilt u graag vrijwilligerswerk doen maar weet u niet goed wat het beste bij u past?	136
Burennetwerk; hulp voor en door burens	137
Wilt u regelmatig samen met iemand op stap?	137
Bent u graag in het gezelschap van een huisdier, maar wilt u zelf de volledige zorg niet dragen?	139
11. Een Veilige Buurt	142
Veilig thuis	144
Meldpunt Zorg en Woonoverlast	145
12. Overzicht Adressen	148
13. Belangrijke Contactgegevens	164

Inhoudsopgave

De Baarsjes

9



Hulp & Ondersteuning

Het is fijn om thuis te kunnen blijven wonen. Maar wat, als u medische zorg nodig heeft, begeleiding of hulp bij praktische zaken?

Bijvoorbeeld bij wassen of aan- en uitkleden, wondverzorging of hulp bij het tijdig innemen van uw medicijnen. Misschien hebt u behoefte aan sociaal contact of wilt u meedoen aan leuke activiteiten.

Of, wellicht kunt u hulp gebruiken bij het invullen van formulieren en het bijhouden van uw administratie (meer hierover in hoofdstuk [6. Financiën, Post & Administratie](#)).

Hier leest u hoe u dit kunt regelen.

Heeft u hulp nodig, maar weet u niet goed welke hulpmogelijkheden er zijn?

Er zijn heel veel verschillende instanties die u kunnen helpen. Ook zijn er veel verschillende regelingen waar u een beroep op kunt doen.

Ziet u door de bomen het bos niet meer? Dan kunt u de volgende drie wegen bewandelen:

1. U neemt contact op met het Wijkzorgnetwerk De Baarsjes

De Wijkzorg is er voor iedereen die langere tijd (medische) zorg en hulp bij praktische zaken nodig heeft. Het netwerk bestaat uit verschillende organisaties zoals maatschappelijk werk, wijkverpleging, thuiszorg en begeleiders. De medewerkers van Wijkzorg staan voor u klaar en zijn u graag van dienst met uiteenlopende vormen van verpleging en verzorging. Daarnaast zijn zij er ook voor uw vragen op sociaal-maatschappelijk gebied. De medewerkers van Wijkzorg kennen uw buurt op hun duimpje en kunnen, samen met u, bekijken hoe u het beste geholpen wordt. Nadat u zich telefonisch of per e-mail heeft aangemeld, komt een medewerker van Wijkzorg bij u thuis. Tijdens het eerste gesprek bespreekt u samen met de hulpverlener wat uw vraag is. Ook bespreekt u wat nodig is om deze vraag op te lossen. Dan bekijkt u samen wat u zelf kunt doen en wat de hulpverlener voor u kan regelen. Aan de gesprekken met uw hulpverlener zijn geen kosten verbonden.

U kunt altijd iemand meenemen naar het gesprek. Dat kan een familielid, kennis of ander vertrouwd persoon uit uw omgeving zijn. Hebt u niemand om met u mee te gaan, dan kunt u ook onafhankelijke ondersteuning krijgen bij het gesprek. Dat heet cliëntondersteuning.

De hulpverlener kan u in contact brengen met cliëntondersteuning in de buurt.

U kunt op verschillende manieren contact opnemen met het wijkzorgnetwerk. Omdat alle organisaties goed met elkaar samenwerken, maakt het niet uit met welke organisatie u contact opneemt; in het gesprek wordt – samen met u - besproken welke organisatie u het beste kan helpen.

Om Wijkzorg te ontvangen kunt u contact opnemen met:

ABC Alliantie, Sociaal Wijkteam De Baarsjes**Locatie: De Tagerijn**

Balboastraat 18

1057 VW Amsterdam

Telefoon: 020-6184952

E-mail: tagerijn@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl/de-baarsjes

MEE Amstel en Zaan

Bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 17.00u

Telefoon: 020-5127272

E-mail: informatie@meeaz.nl

Website: www.meeaz.nl

2. U neemt contact op met Het Sociaal Loket

Het Sociaal Loket helpt u op weg, bijvoorbeeld als u vragen hebt over (mantel)zorg, welzijn, wijkzorg en wonen. Of als u aangepast vervoer/ aanpassingen in uw woning nodig hebt. De medewerkers kunnen u helpen bij de aanvraag van een (WMO)voorziening of het invullen van een formulier over zorg en welzijn.

Daarnaast geven zij advies over minimaregelingen en kwijtschelding van gemeentelijke belastingen.

Voor het Sociaal Loket op het Bos & Lommerplein kunt u een afspraak maken via amsterdam.nl/sociaaloket of bel 020-2552916.

Sociaal Loket Stadsdeel West

Inloop van maandag t/m vrijdag 09:00 - 16:30u en op afspraak

Bos & Lommerplein 250

1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-2552916

E-mail: sociaaloket@west.amsterdam.nl

Onderstaande spreekuren vinden plaats in Oud-West, bewoners van De Baarsjes zijn hier ook van harte welkom!

Spreekuur Sociaal Loket in De Havelaar

Inloop maandag van 13:30 - 16:30u

Douwes Dekkerstraat 2

1053 SX Amsterdam

Telefoon: 020-6890711

E-mail: havelaar@abc-west.nl

Spreekuur Sociaal Loket in De Klinker

Inloop dinsdag en donderdag van 13:30 - 16:30u

Borgerstraat 45

1053 PB Amsterdam

Telefoon: 020-683 85 42

E-mail: klinker@abc-west.nl

3. U neemt contact op met de Wmo-helppdesk

Hier wordt u geholpen met informatie over de mogelijkheden van zorg en ondersteuning in uw buurt. De WMO-Helppdesk verwijst u naar de juiste organisatie. Daarnaast kunt u bij de WMO-Helppdesk bepaalde WMO-voorzieningen aanvragen, zoals een vervoerspas voor het Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV), een rolstoel, scootmobiel, verhuiskostenvergoeding en woningaanpassing.

Wmo-Helpdesk

Telefoon: 0800-0643 *maandag t/m vrijdag 08.00 - 18.00u*

Website: www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helpdesk

Weet u wat u nodig heeft, maar weet u niet waar u dit kunt regelen?

Soms is voor u al duidelijk welke hulp u wilt ontvangen of wilt regelen. Hieronder vindt u meer informatie over de hulp- en ondersteuningsmogelijkheden die in Amsterdam beschikbaar zijn en hoe u deze kunt aanvragen.

Hulp bij het huishouden

Als u moeite heeft met het huishouden, kunt u 'hulp bij het huishouden' aanvragen.

Omdat er heel veel organisaties zijn die 'hulp bij het huishouden' aanbieden, staan deze niet allemaal in de gids benoemd.

Via de 'wijkzorgpartners' of via uw huisarts kunt u 'hulp bij het huishouden' aanvragen. De contactgegevens van wijkzorg staan op pagina 33 van deze gids.

Ook kunt u – voor meer informatie - bellen met de WMO- Helpdesk.

Wmo-Helpdesk

Telefoon: 0800-0643 *maandag t/m vrijdag 08.00 - 18.00u*

Website: www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/hulp-huis/hulp-huishouden

Persoonlijke Verzorging & Verpleging

Om wijkverpleegkundige te regelen, heeft u geen verwijzing van de huisarts nodig. U kunt direct contact opnemen met onderstaande organisaties om verzorging & verpleging aan te vragen. Uiteraard kunt u uw huisarts of zorgverzekeraar om advies vragen bij het kiezen van een organisatie. Uw zorgverzekeraar vergoedt deze zorg, u betaalt geen eigen risico. Als u zich heeft aangemeld, zal de

organisatie met u bespreken welke verpleging en verzorging u nodig heeft. De wijkverpleegkundige geeft u vooral medische zorg. Maar de wijkverpleegkundige kan u – als dit nodig is – ook doorverwijzen naar andere hulp en ondersteuning, zoals hulp bij uw administratie of het aanpassen van uw woning. Hieronder staan de organisaties bij wie u Verzorging & Verpleging De Baarsjes kunt regelen.

Buurtzorg De Baarsjes

Telefoon: 06-12553552

E-mail: debaarsjes@buurtzorgnederland.com**Cordaan Team Balboa**

Telefoon: 020-2990010

E-mail: balboa@cordaan.nl**Cordaan Team Van Galen**

Telefoon: 020-2290005

E-mail: vangalen@cordaan.nl**Cordaan Team Westindische Buurt**

Telefoon: 020-2290015

E-mail: westindisch@cordaan.nl**ExpertCare Regio Team Amsterdam**

Telefoon: 085-2730203

E-mail: info@expertcare.nl**Madeliefje Thuiszorg**

Telefoon: 020-7371829

E-mail: info@madeliefje-thuiszorg.nl**PrivaZorg****Steunpunt Amsterdam en omstreken**

Telefoon: 020-7371003

E-mail: info@privazorg-amsterdam.nl

Sigma Zorg

Telefoon: 020-3342887
E-mail: info@sigmazorg.nl

Bethesda Thuiszorg

Telefoon: 088-0103000
Website: www.bethesdathuiszorg.nl

Care Company Thuiszorg

Telefoon: 020-6701800
E-mail: amsterdam@carecompany.nl

Leven en Zorg

Telefoon: 020-8208230
E-mail: info@levenenzorg.nl

Nicon Care

Telefoon: 020-7720088
E-mail: info@niconcare.nl

Particura**Cliënten Service Bureau**

Telefoon: 0299-39 45 50
E-mail: csb@particura.nl

SMN Thuiszorg

Telefoon: 020-6912227
E-mail: info@smnthuiszorg.nl

Zuster Jansen Particuliere Thuiszorg

Telefoon: 020-636 68 37
E-mail: info@zusterjansen.nl

Dagbesteding

Als u actief wilt blijven en andere mensen wilt blijven ontmoeten, maar als dit moeilijk is, dan kunt u dagbesteding aanvragen. Op de website www.jekuntmeer.nl, vindt u een overzicht van dagbestedingsactiviteiten. Wilt u meer informatie ontvangen of weten of u in aanmerking komt voor dagbesteding; neemt u dan contact op met: Het Sociaal Wijkteam van de ABC-alliantie, De Wmo-hulpdesk of Het Sociaal Loket. Deze adressen staan aan het begin van dit hoofdstuk.

Heeft u een chronische ziekte of beperking?

MEE Amstel en Zaan biedt informatie, advies en ondersteuning op maat voor mensen met een beperking of een chronische ziekte.

MEE kijkt samen met u wat nodig is, zodat u zelf weer verder kunt. Deze ondersteuning van MEE Amstel en Zaan heet cliëntondersteuning. Ook mensen om u heen, uw netwerk of de mantelzorg kunnen een beroep op onze cliëntondersteuning doen. Ook biedt MEE Amstel en Zaan verschillende cursussen en groepen aan voor kinderen, volwassenen en ouders.

Meedoen aan een cursus, training of gespreksgroep is leuk en leerzaam. U ontmoet andere mensen en merkt dat u niet de enige bent in een bepaalde situatie.

Tot slot kan MEE u helpen bij vragen over indicaties voor langdurige zorg (WLz) en/of vragen over de keuze voor een zorgaanbieder of zorgvorm.

MEE Amstel en Zaan

Bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 - 17:00u

Telefoon: 020-5127272

E-mail: informatie@meeaz.nl

Website: www.meeaz.nl

Case manager Dementie

Maakt u zich zorgen over de geheugenproblemen van uzelf of uw partner, ouder, broer, zus, zoon, dochter, buurvrouw? Dan doet u er goed aan om eerst uw huisarts te raadplegen. Als de huisarts uw zorg deelt, kan hij een eenvoudig testje doen. Zo nodig kan hij u doorverwijzen naar de geheugenpoli voor aanvullend onderzoek en een diagnose. Als er sprake is van dementie kan de huisarts ook een case manager voor u aanvragen. De case manager is iemand die u begeleidt en samen met u een plan maakt om u te helpen.

Alzheimercafé in Amsterdam West

In het Alzheimercafé kunnen mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en hulpverleners terecht voor informatie en uitwisseling.

Elke vierde woensdag van de maand (behalve augustus en december) opent het Alzheimer Café Amsterdam West haar deuren in De Klinker. Vanaf 18.30 uur bent u van harte welkom om voor € 3,00 een kop soep en een broodje mee te eten of om 19.00 uur voor een kopje koffie of thee. Het programma begint om 19.30 uur en eindigt om 21.30 uur.

Voor meer informatie over het Alzheimer Café Amsterdam West kunt u contact opnemen met de ABC-Alliantie.

ABC Alliantie, Sociaal Wijkteam Oud-West

Borgerstraat 45

1053 PB Amsterdam

Telefoon: 020- 6838542

E-mail: klinker@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl/oud-west

Meldpunt Dementie

Telefoon: 020-3626343
E-mail: aanmeldservice@smend.nl
Website: www.stichtingmantelzorgendementie.nl
Fax: 020-3620183

Het meldpunt wordt gerund door de Stichting Mantelzorg en Dementie (SM&D).

Heeft u een naaste die aan dementie lijdt dan kunt u deze persoon aanmelden bij het meldpunt. Dat kan per e-mail, fax of telefoon op maandag en donderdag van 09:00 -12:00u.

Odensehuis Amsterdam West

Hudsonhof 3
1057 KP Amsterdam
Telefoon: 06-21178555 *maandag en dinsdag van 10:00 - 16:00u*
Website: www.cordaan.nl/locatie/odensehuis-amsterdam-west

Odensehuis Amsterdam West is een inloop-, ontmoetings-, en informatiecentrum voor mensen met geheugenproblemen en hun familie- en vriendenkring in Amsterdam West en omgeving. Het Odensehuis geeft mensen met geheugenproblemen en hun naasten een plek en een stem.

Het Odensehuis is een plek waar u de hele dag welkom bent. Het is zowel een inloop-, informatie- als ontmoetingscentrum. Het biedt iedereen die deelneemt de mogelijkheid hun talenten in te zetten. Op initiatief van de deelnemers worden er activiteiten ondernomen. Afhankelijk van de interesses bijvoorbeeld bewegingsactiviteiten, hersengymnastiek of muziektherapie. U kunt uitstapjes maken of wandelen, daarnaast worden er regelmatig informatiebijeenkomsten georganiseerd voor mantelzorgers en deelnemers.

Dementelcoach

Telefoon: 0800-022 80 77 *gratis*
E-mail: info@dementelcoach.nl
Website: www.dementelcoach.nl

Mensen met (beginnende) geheugenproblemen zijn op maandag en/of dinsdag tussen 10:00 tot 16:00 uur van harte welkom. U kunt langskomen voor een kort bezoek, een dagdeel of de hele dag, net wat u wenst. Ook mantelzorgers, familie, buurtgenoten, vrijwilligers en professionals kunnen met vragen en informatie over dementie terecht in het Odensehuis.

Praktische ondersteuning thuis**Vegro Thuiszorgwinkels**

Telefoon: 0800-2887766 *24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar*
E-mail: op de website vindt u een contactformulier
Website: www.vegro.info

Uitleenservice verpleegartikelen en hulpmiddelen

Via deze service kunt u tijdelijk verpleegartikelen of hulpmiddelen lenen. Denk hierbij aan een rollator, krukken, een looprek, een tillift of rolstoel.

Heeft u deze hulpmiddelen definitief nodig dan kunt u deze via uw ziektekostenverzekering aanvragen. U heeft dan een schriftelijke verklaring nodig van uw huisarts. Wilt u gebruik maken van deze service? Neem dan contact op met Vegro Thuiszorgwinkels.

Thuis-Zorgoutlet Amsterdam

Lemelerbergweg 46

1101 AM Amsterdam

Telefoon: 06-57966356

Website: www.thuis-zorgoutletamsterdam.nl

Tweedehands hulpmiddelen

Gebruikte hulpmiddelen zijn verkrijgbaar bij de Thuis-Zorgoutlet Amsterdam. Open op dinsdag, donderdag en vrijdag van 11:00 - 15:00u, woensdags van 11.00 - 19.00u, zaterdags van 10:00 - 16:00u.

Hulpmiddelenwijzer

Er zijn honderden artikelen die het dagelijks leven makkelijker kunnen maken. Op deze website staan de beschikbare hulpmiddelen weergegeven. De hulpmiddelen staan per categorie weergegeven zodat u gemakkelijk kunt zoeken. Deze categorieën zijn bijvoorbeeld 'communicatie', 'eten & drinken' en slapen. Het is een onafhankelijk overzicht wat u kan helpen om een goede keuze te maken. De site is opgesteld in opdracht van het Ministerie van VWS en Vilans.

De hulpmiddelenwijzer is te vinden op www.hulpmiddelenwijzer.nl.

Alarmering Thuiszorg Amsterdam

Telefoon: 020-5923131

E-mail: service@atapersonenalarmering.nl
ata@alarmering.nl

Website: www.atapersonenalarmering.nl

Alarmering

Veel ouderen vinden het een veilig gevoel dat zij, via een alarmknop, direct hulp in kunnen schakelen. Alarmering is voor iedereen die zelfstandig wil (blijven) wonen en graag hulp binnen bereik wil hebben. Hier zijn wel kosten aan verbonden. Via de website of via onderstaand telefoonnummer kunt u alarmering aanvragen.

De Hulpdienst in de Baarsjes

Wie in het ziekenhuis heeft gelegen, heeft na thuiskomst soms tijdelijk extra hulp nodig.

De vrijwilligers van de Hulpdienst kunnen u een handje helpen: ze kunnen klusjes of boodschappen voor u doen, post uit de brievenbus halen of vuilnis buiten zetten.

Als uw woning wordt gerenoveerd of als u gaat verhuizen, moet er heel wat worden ingepakt.

Als u niet voldoende hulp heeft in uw eigen omgeving, dan kunt u een beroep doen op de Hulpdienst; zij kunnen 2 dagdelen komen helpen met inpakken, losschroeven et cetera.

De Hulpdienst kan ook met u mee naar ziekenhuis of winkel, boodschappen doen als u dat zelf niet kunt, een schilderij ophangen, een lamp verwisselen, met uw wandelen, gordijnen afhalen en naar de stomerij brengen, of bij u op bezoek komen als u weinig aanloop heeft. De Hulpdienst wordt aangeboden via de ABC-Alliantie. Meer weten?

De hulpdienst is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 10:00 tot 12:00u, via telefoon: 020-2334105.

Boodschappenbus

Voor ouderen die geen zware tassen meer kunnen dragen, maar wel graag zelf hun eigen boodschappen willen doen, is er de Boodschappenbus.

De bus haalt deelnemers thuis op en brengt hen naar de supermarkt. Iedereen koopt zijn eigen boodschappen.

Een vrijwilliger gaat mee als begeleider en zet bij thuiskomst de boodschappen in uw keuken. De Boodschappenbus kost €2- per keer.

De Hulpdienst wordt aangeboden via de ABC-Alliantie.

Meer weten?

Bel met ABC Alliantie via telefoon: 020-6184952.

De Boodschappenservice

Voor € 6 worden de boodschappen thuisbezorgd en in de (koel)

kast gezet, natuurlijk is daarbij ook tijd voor een praatje. De medewerkers doen inkopen in verschillende winkels, dus ook bij uw favoriete bakker of viswinkel: kom maar op met dat versgebakken lekkerbekje!

U kunt contact opnemen met initiatiefnemer van de Boodschappenservice via :

Boodschappenservice Lokaal & Sociaal

Telefoon: 0900-8487

E-mail: info@lokaalsociaal.com

Website: www.boodschappenservice.net

Boodschappendienst 'Ik geef je een 10'

Heeft u de griep, bent u geopereerd of bent u niet meer in staat om u eigen boodschappen te doen? Geen probleem! De Boodschappendienst van de Unie van Vrijwilligers staat voor u klaar. Dit doen zij kosteloos voor u! Voor meer informatie neem contact op met Unie van Vrijwilligers Amsterdam.

Unie van Vrijwilligers Amsterdam

W.G. Plein 206

1054 SE Amsterdam

Telefoon: 020-6207068 / 020-6202944 *Astrid Koning*

E-mail: vh@uvvamsterdam.nl

Website: www.uvv-amsterdam.nl

Mahmoud's Eetmobiel/Maaltijden aan huis

Mahmoud's Eetmobiel bezorgt voor mensen met een beperking en/ of AOW in bezit van een stadspas (met een groene stip, zie hoofdstuk 6) een 3- gangen maaltijd aan huis. De maaltijden worden iedere maandag en donderdag vanaf 17:00u bezorgd aan senioren woonachtig in de Mercatorbuurt, Jan Maaijenbuurt, Hoofdweg richting Postjesweg, omgeving Balboa en het Columbusplein.

De maaltijd dient vooruit betaald te worden en kost €3,50 per keer.
Meer weten?

Mahmoud's Eetmobiel/Maaltijden aan huis

Telefoon: 06-39053670

Telefooncirkel

De telefooncirkel bestaat uit een groep bewoners van De Baarsjes die elkaar elke ochtend even bellen om er zeker van te zijn dat het goed met ze gaat en hulp in te kunnen roepen als dit niet zo is. Daarnaast is het een mogelijkheid om met andere mensen in contact te komen. Als er na herhaald bellen niet wordt opgenomen komt een vrijwilliger poolshoogte nemen.

Een sleutel van de woning wordt bij een zorgcentrum in bewaring gegeven voor dit soort situaties.

De telefooncirkel is voor alleenwonende ouderen vanaf 55 jaar of hulpbehoevenden, die behoefte hebben aan een vast dagelijks contact.

Deelname aan de telefooncirkel is gratis.

Meer weten? Neem contact op met:

De Hudsonhof

Telefonisch spreekuur tussen 9:30 en 10:30u

Telefoon: 020-2334105

Begeleiding 'Veilig naar Zorg'

Heeft u behoefte aan iemand die met u meegaat naar een zorginstelling? Een vrijwilliger van De Unie van Vrijwilligers kan kosteloos met u meegaan naar verschillende zorginstellingen. Of het nu gaat om een bezoek aan de tandarts, het ziekenhuis of een andere zorgverlener er staat altijd iemand voor u klaar. Voor meer informatie neem contact op met de Unie van Vrijwilligers.

Belservice 'Hallo Hallo'

Heeft u behoefte aan een vaste contactpersoon met wie u kunt bellen voor hulpvragen of gewoon een sociaal gesprek? Neem contact op met de gratis Belservice van de Unie van Vrijwilligers Amsterdam.

Unie van Vrijwilligers Amsterdam

W.G. Plein 206

1054 SE Amsterdam

Telefoon: 020-6207068 / 020-6202944 *Astrid Koning*

E-mail: vh@uvvamsterdam.nl

Website: www.uvv-amsterdam.nl

Buurtverzorgsters

De Buurtverzorgsters ondersteunen buurtbewoners in hun dagelijks leven. Bijvoorbeeld: wekelijks met iemand gaan wandelen, helpen met het doen van boodschappen, gezelschap thuis bieden, meegaan naar een afspraak bij de dokter et cetera. Wilt u hiervan gebruik maken, neem dan contact op met Stichting SIPI.

Stichting SIPI

Telefoon: 020-6382808

E-mail: jose@s-ipi.nl

Website: www.s-ipi.nl/buurtverzorgsters

Stichting Burennetwerk Amsterdam

De vrijwilligers van burennetwerk kunnen u bij allerlei zaken helpen. Dat kan voor een eenmalige klus zijn maar het kan ook zijn dat u een "maatje" voor langere tijd zoekt. Iemand die de zorg zo nu en dan van u overneemt bijvoorbeeld of iemand die met de persoon waar u voor zorgt regelmatig een activiteit onderneemt (bijvoorbeeld wandelen en een hobby uitoefenen).

Op de website van Burennetwerk Amsterdam kunt u een oproep

plaatsen als u hulp nodig heeft. Ook kunt u bellen of mailen voor het plaatsen van een oproep of meer informatie.

Stichting Burennetwerk Amsterdam

Nieuwe Herengracht 18

1018 DP Amsterdam

Telefoon: 020-6239771

06-51263891

E-mail: info@burennetwerk.nl

Website: www.burennetwerk.nl

Hulp & Ondersteuning voor Mantelzorgers

Ondersteuning voor mantelzorgers

Verleent u langdurig onbetaald zorg aan een familielid, buurvrouw of vriend die een lichamelijke en/of psychische beperking heeft of chronisch ziek is? Dan bent u mantelzorger. Als het zorgen voor een naaste u soms teveel wordt of als u advies nodig heeft, dan kunt u dit bespreken met de medewerkers van het Sociaal Wijkteam van de ABC Alliantie. Deze medewerkers kunnen u informatie, adviezen en tips geven om voor uw naaste te kunnen blijven zorgen. Ook het bewaken van uw eigen grenzen kan besproken worden.

Daarnaast kunt u terecht bij de Mantelzorginloop in De Tagerijn.

Deze inloop wordt elke dinsdagmiddag van 14:00-16:00u gehouden.

U kunt langskomen om uw ervaringen te delen, een vraag te stellen en/ of advies te vragen omtrent het zorgen voor een naaste.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

Voor verdere vragen of ondersteuning kunt u contact opnemen met:

ABC Alliantie, Sociaal Wijkteam De Baarsjes

Locatie: De Tagerijn

Balboastraat 18

1057 VW Amsterdam

Telefoon: 020-618 49 52

E-mail: tagerijn@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl/de-baarsjes

Voor je Buurt voor Elkaar

Voor je Buurt voor Elkaar heeft verschillende projecten voor mantelzorgers. Het doel van die projecten is om mantelzorgers een handje te helpen zodat de zorg voor uw partner, familie of vriend(in) niet alleen op u neerkomt.

Want ook u wilt af en toe wel eens tijd voor uzelf.

De vrijwilligers nodigen u van harte uit gebruik te maken van alle mogelijkheden die u kunt bekijken via de volgende gegevens:

Voor je Buurt voor ElkaarWebsite: www.vorjebuurtvoorelkaar.nlFacebook: www.facebook.com/vorjebuurtvoorelkaar**Respijtzorg**

Er zijn vrijwilligers die de zorgtaak van de mantelzorgers tijdelijk kunnen overnemen. Dit heet respijtzorg. Deze respijtzorg kan gratis worden geboden aan mantelzorgers van dementerende ouderen, chronisch zieken en mensen die terminaal ziek zijn.

Ook voor die zorgsituaties die complex is. Bijvoorbeeld omdat er ook medische of verzorgende handelingen moeten worden verricht, of omdat er sprake is van agressief of onhandelbaar gedrag.

Het aanbieden van vervangende zorg is heel belangrijk om te zorgen dat u als mantelzorgers de zorg voor uw naaste vol kunt houden. Als u gebruik wilt maken van respijtzorg, of meer informatie wilt ontvangen, dan kunt u contact opnemen met de volgende organisatie:

Markant, centrum voor mantelzorgers in Amsterdam

Telefoon: 020-8868800

E-mail: info@markant.orgWebsite: www.markant.org**Mantelaar**

Via de Mantelaar worden medische studenten gekoppeld aan thuiswonende senioren om naasten en mantelzorgers te ondersteunen. Let op! Dit is betaalde zorg voor €17,50 per uur.

Mantelaar

Telefoon: 020-2050949

E-mail: via de website

Website: www.mantelaar.nl

Vertrouwenspersonen Samen Wonen Samen Leven

Heeft u behoefte aan een luisterend oor of zit u met vragen of zorgen? Vertrouwenspersonen kunnen naar u luisteren en als het nodig is samen met u kijken wat u nodig heeft om uw situatie te verbeteren of om oplossingen voor uw vragen te vinden. Zij kunnen u ook begeleiden naar hulpverlening, instanties of activiteiten en meedenken met het vergroten van uw sociaal netwerk.

Makelpunt Vertrouwenspersonen

Telefoon: 06-83079183

E-mail: makelpunt@sw-sl.nl

Website: www.samenwonen-samenleven.nl

Ziekenboeg Amsterdam

Het betreft een Facebookpagina waarop u een oproep tot hulp voor korte of lange(re) tijd kunt plaatsen. Om hiervan gebruik te kunnen maken dient u lid te worden van deze Facebookpagina. Heeft u zelf een Facebookaccount, dan kunt u via dit account op de pagina van de Ziekenboeg komen. Heeft u geen Facebookaccount, dan kunt u via internet op de pagina komen (gewoon Ziekenboeg Amsterdam intikken).

Stichting Aknarij West

Mansveltschool

Karel Doormanstraat 125

1055 VE Amsterdam

E-mail: info@aknarijwest.com

Website: www.aknarijwest.com

Bent u van niet-Nederlandse komaf en mantelzorger dan kunt u ook terecht bij de Stichting Aknarij West. Naast het verstrekken van informatie en advies brengen zij lotgenoten met elkaar in contact. De stichting is gehuisvest in De Mansveltschool in de wijk Bos en Lommer en werkt voor het hele stadsdeel.

Mantelzorgmakelaar

Als u als mantelzorger regeltaken uit handen wilt geven kunt u daarvoor een mantelzorgmakelaar in de arm nemen. Deze wordt niet betaald door de gemeente/het stadsdeel maar moet u zelf betalen. Soms vergoedt de zorgverzekeraar (een deel van) de kosten. Vraag dit na bij uw zorgverzekeraar.

Voor een mantelzorgmakelaar in uw buurt kijk op www.mantelzorgmakelaar.nl.

Tijdelijke opname in een verzorgingshuis

Tijdelijk wonen in een logeerkamer van een verzorgingshuis kan een uitkomst zijn voor ouderen die herstellen na een ziekenhuisopname of voor iemand wiens mantelzorger even op vakantie gaat. Het hangt van de omstandigheden af hoe dit aangevraagd moet worden, neemt u daarom contact op met de ABC-Alliantie voor meer informatie over hoe dit te regelen is.

ABC Alliantie, Sociaal Wijkteam De Baarsjes

Locatie De Tagerijn

Telefoon: 020-6184952

E-mail: tagerijn@abc-west.nl

Logeren in De Boeg

Hoofdweg 495

Telefoon: 020-6382808

E-mail: jose@s-ipi.nl

Logeren in De Boeg (Hoofdweg 495) biedt een veilig logeerafres voor buurtbewoners die dagelijkse zorg nodig hebben. De zorg wordt dan overgenomen door de Buurtverzorgsters, voor maximaal 24 uur. Bent u mantelzorger en kunt u wel even wat rust gebruiken, neem contact op en boek direct een datum. U kunt hiervoor contact opnemen met De Boeg.

Belangenbehartiging

In Amsterdam West zijn drie organisaties die zich bezig houden met de belangenbehartiging ten behoeve van mensen met een beperking. Dat zijn:

- De WMO-Adviesraad Amsterdam West
- Onbeperkt West
- Cliëntenbelang Amsterdam (voor informatie en klachten)

WMO-Adviesraad & Onbeperkt West

Sinds 2007 is de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) van kracht. Het doel van deze wet is dat iedereen kan meedoen in de maatschappij en zo veel mogelijk zelfstandig kan blijven wonen. De WMO regelt dat mensen met een beperking de voorzieningen, hulp en ondersteuning krijgen die ze nodig hebben.

Daarnaast is het belangrijk dat de openbare ruimte in Stadsdeel West toegankelijk is voor iedereen.

Stadsdeel West heeft een klankbord nodig om te checken of de voorgestelde plannen en uitvoering -over de WMO of de openbare ruimte - wel juist zijn.

Het stadsdeel vraagt daarom advies aan de WMO- of de gehandicaptenadviesraad. Beide raden bestuderen de plannen en bespreken deze met Westbewoners.

Vervolgens geven de adviesraden een officieel advies aan het Algemeen Bestuur van Stadsdeel West. Dit advies wordt in de plannen en uitvoering verwerkt.

Ook kunnen de raden een ongevraagd advies aan het Algemeen Bestuur van Stadsdeel West geven.

WMO-Adviesraad Stadsdeel West

De WMO-Adviesraad Amsterdam West is de onafhankelijke adviesraad voor inspraak, advies en gezamenlijke belangenbehartiging voor alle inwoners, die met de WMO te maken krijgen. De adviesraad geeft het stadsdeel gevraagd en ongevraagd

advies over de uitvoering van de WMO en de toegankelijkheid van de samenleving in Amsterdam West. Dit kan bijvoorbeeld gaan om beleid gericht op het toenemen van zelfredzaamheid, het bevorderen dat meer mensen zich inzetten voor anderen, of het veilig en gezond opgroeien van kinderen.

Als u vragen heeft over de WMO-Adviesraad Amsterdam West of de adviezen die de raad heeft gegeven wilt inzien, dan kunt u contact opnemen via e-mail: wmoadviesraadwest@gmail.com

Onbeperkt West

Onbeperkt West adviseert het Stadsdeel West – gevraagd en ongevraagd – over de toegankelijkheid van straten, pleinen en gebouwen.

Daarnaast denkt Onbeperkt West na over structurele oplossingen om de toegankelijkheid te verbeteren. Het doel is onbeperkte toegang voor rolstoelgebruikers, visueel gehandicapten, mensen met een gehoorbeperking en mensen die slecht ter been zijn. Elk plan dat de gemeente maakt over de openbare ruimte, wegen, schoolgebouwen en openbare gebouwen wordt in een vroeg stadium beoordeeld.

Daarbij wordt er een advies uitgebracht naar het Algemeen Bestuur van stadsdeel West en de Centrale VerkeersCommissie van Amsterdam.

Regelmatig gaat Onbeperkt West op pad om samen met Gebiedsmakelaars en andere ambtenaren te kijken naar knelpunten en vooral oplossingen in de openbare ruimte om de toegankelijkheid te vergroten. Ook worden er regelmatig voorlichtingen en informatiemiddagen georganiseerd.

Cliëntenbelang Amsterdam (meldpunt)

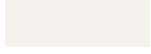
Telefoon: 020-5777999

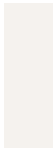
E-mail: meldpunt@clientsbelangamsterdam.nl

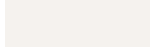
Website: www.clientsbelangamsterdam.nl

Bij het Meldpunt van Cliëntenbelang Amsterdam kunt u terecht met vragen, meldingen en klachten over de gezondheidszorg en de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Ook medewerkers van verzorgings- en verpleegtehuizen kunnen hier terecht met klachten over de kwaliteit van zorg in hun instelling. Het Meldpunt is geheel onafhankelijk van instanties, hulpverleners en dienstverleners. Het Meldpunt is maandag tot en met vrijdag tussen 10:00 - 14:00u geopend.

Al uw gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld. Buiten de genoemde openingstijden kunt u een boodschap achterlaten op het antwoordapparaat; één van de medewerkers neemt dan contact met u op.









Gezelligheid & Activiteiten

Er is meer in de buurt te doen dan u zou denken! In Stadsdeel West zijn Huizen van de Buurt waar van alles georganiseerd wordt voor én door buurtbewoners; van computerles tot dansavonden en gezellige maaltijden. In De Baarsjes is er Buurtcentrum De Tagerijn en De Hudsonhof. Ook zijn er buurtkamers waar u terecht kunt voor een kopje koffie, een praatje en gezellige activiteiten.

In dit hoofdstuk staan alle activiteiten per locatie weergegeven. Voor meer informatie kunt u altijd contact opnemen via het telefoonnummer of e-mailadres van de betreffende locatie. Uiteraard kunt u ook even langskomen; de medewerkers op de locatie kunnen u dan persoonlijk meer informatie geven. Ze zijn u graag van dienst!

Buurtcentrum De Tagerijn

Balboastraat 18

1057 VW Amsterdam

Telefoon: 020-6184952

E-mail: tagerijn@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl/de-baarsjes

Wat	Dag	Tijd
Ontbijt Habiba (Mediterraans)	Elke maandag	09:30 - 11:30u
Ontbijt Foor el-Qaar	Elke dinsdag Elke woensdag	08:30 - 10:30u
Ontbijt Cleopatra (Egyptisch)	Elke donderdag	09:30 - 10:30u
Lunch Habiba	Elke maandag	12:00 - 13:30u
Lunch Foor el-Qaar	Elke dinsdag	12:00 - 14:00u
Lunch Cleopatra	Elke donderdag	12:00 - 13:30u
Lunch van tante Aida	Elke vrijdag	12:00 - 14:00u
Diner Foor el-Qaar	Elke dinsdag Elke woensdag	17:00 - 19:00u
Gezamenlijk eten met de Regenboog	Elke donderdag, behalve de 3 ^e donderdag van de maand.	18:00 - 20:00u
Huiskamer	Elke dinsdag	09:30 - 12:30u
Creatief in de Mix	Elke maandag t/m donderdag	10:00 - 16:30u
Psychiatrie café	Elke 3 ^e donderdag van de maand	18:00 - 21:30u
Wandelen in de Baarsjes	Elke vrijdag	10:00 - 11:00u
Meer bewegen voor ouderen	Elke maandag	13:00 - 14:00u
Vrouwenfitnetwerk	Elke dinsdag en donderdag	09:30 - 10:30u
Mamma Rosa	Elke 1 ^e en 3 ^e woensdag van de maand	10:00 - 12:00u

Meer informatie
€ 1,50
€ 3,50
€ 3,00
€ 3,50
€ 4,00
€ 3,00
€ 5,-
Met name voor mensen met een beperking
Marianne Jansen, 06-14624273
De balie in de Tagerijn is het start- en eindpunt van de wandeling. Kom op tijd; start is om 10:00 uur precies!
Sport, dans, emancipatie-/participatielessen
Bijeenkomst voor vrouwen die borstkanker hebben (gehad).

Buurtkamer Corantijn

Corantijnstraat 25

1058 DB Amsterdam

Telefoon: 06-51359966

E-mail: info@buurtkamercorantijn.nl

Website: www.buurtkamercorantijn.nl

Wat	Dag	Tijd
Kennismaking met Mindfulness	Elke donderdag	10:00 - 11:00u
Buurtborrel	Elke 3 ^e donderdag v/d maand	17:30 - 20:00u
Repair Café	Elke 3 ^e zaterdag v/d maand (behalve juli, augustus en december)	14:00 - 17:00u
Theesalon	Elke woensdag	15:30 - 17:00u
Spreekuur Gebiedsmakelaar	Elke donderdag	17:00 - 18:00u

Wilt een cursus of activiteit organiseren?

Buurtkamer Corantijn staat altijd open voor nieuwe cursussen, activiteiten en initiatieven, zeker als deze worden georganiseerd door buurtbewoners uit de Postjesbuurt/De Baarsjes. Wilt u graag iets organiseren en zoekt u geschikte locatie daarvoor? Neem dan zeker even contact met de buurtkamer op. Zij staan u graag te woord!

Meer informatie

Vrijwillige bijdrage, met koffie na afloop.

Hapje en drankje, met gastspreker.

Neem u kapotte spullen mee, een buurtbewoner probeert deze voor u te repareren.

Loop gerust binnen, de thee staat klaar.

Behalve tijdens de zomervakantie.

Buurtkamer De Bestevaer

Jan van Galenstraat 107G

1056 BK Amsterdam

E-mail: bestevaeropen@gmail.com

Website: www.stichtingbesteburen.nl

Wat	Dag	Tijd
Eetcafé MES	Elke maandag	16:45 - 20:00u
Stoelyoga 65+	Elke maandag	10:00 - 11:00u
Buren helpen Buren	Elke dinsdag Elke woensdag	15:00 - 17:00u 20:00 - 21:00u
Pannenkoekenfeest	Elke woensdag	11:45 - 13:30u
Conversatieles Nederlands	Elke maandag	13:00 - 15:00u
Naailles	Elke donderdag	13:00 - 15:00u

De Hudsonhof

Hudsonhof 1-9

1057 KP Amsterdam

Telefoon: 020-2334105

E-mail: hudsonhof1@hotmail.com

Website: www.hudsonhof.nl

Wat	Dag	Tijd
Ontbijt	Elke 1 ^e dinsdag v/d maand	09:30 - 10:30u
Lunch	Elke maandag	vanaf 12:00u
Denksport	Elke maandag	vanaf 14:30u
Computercursus	Elke maandag	vanaf 19:00u
Chi Kung (beweging)	Elke dinsdag	14:00 - 15:00u
Surizumba (beweging)	Elke woensdag	10:30 - 11:30u
Fitness voor vrouwen	Elke woensdag	13:00 - 14:00u 14:00 - 15:00u
Bewegen op muziek	Elke donderdag Elke vrijdag	10:15 - 11:15u 12:15 - 13:00u

Meer informatie
€ 6,- aanmelden bij Anke van Hage, via 06-19394939
Gratis
Laagdrempelig spreekuur voor burens die elkaar helpen.
€0,50, voor alle leeftijden
Gratis, alleen voor vrouwen
Gratis

Meer informatie
Gratis
Deelname € 2,- tot € 4,-
Voor Marokkaanse mannen, gratis.
Voor Marokkaanse mannen, gratis.
Gratis
Gratis
Onder begeleiding. Een jaarabonnement voor onbeperkt fitnessen kost €60,- per jaar.
Gratis, voor vrouwen

De Hudsonhof (vervolg van vorige pagina)

Hudsonhof 1-9

1057 KP Amsterdam

Telefoon: 020-2334105

E-mail: HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM

Website: WWW.HUDSONHOF.NL

Wat	Dag	Tijd
Bewegen op muziek	Elke donderdag	11:15 - 12:00u
Inloop algemeen	Elke dag	09:00 - 13:00u
Hobbyclub	Elke woensdag	14:00 - 16:00u
Fitness onder begeleiding	Elke vrijdag	13:00 - 14:00u 14:00 - 15:00u
Activiteiten voor Surinaamse ouderen	Elke vrijdag	17:00 - 19:00u
Activiteiten voor Irakese ouderen	Elke zaterdag	17:00 - 19:00u
Activiteiten voor Bosnische ouderen	Elke zondag	17:00 - 19:00u

De Wending

Witte de Withplein 5

1057 XN Amsterdam

Telefoon: 020-8869342

Website: WWW.INDEWENDING.NL

Wat	Dag	Tijd
Theetafel	Elke werkdag	15:00 - 16:00u
Eettafel	Elke dag behalve zaterdag	17:00 - 18:00u
Chi Kung (beweging)	Elke maandag en donderdag	10:00 - 11:00u
Engelse les	Elke dinsdag	13:30 - 15:00u
3D kaarten maken	Elke dinsdag	09:30 - 12:00u

Meer informatie
Voor Turkse vrouwen.
Koffie, thee, krant lezen en internetten.
Gratis
Voor Marokkaanse mannen, gratis.

Meer informatie
Gratis
Deelname € 5,-
Deelname gratis, in verband met wachtlijst aanmelden verplicht via www.chikungamsterdam.com
Deelname € 1,50 per keer
Kosten: alleen materiaalkosten

De Wending (vervolg van vorige pagina's)

Witte de Withplein 5

1057 XN Amsterdam

Telefoon: 020-8869342

Website: www.indewending.nl

Wat	Dag	Tijd
Vrouweninloop	Elke woensdag	13:00 - 15:00u
Creatieve workshops	Elke vrijdag	13:30 - 15:30u

Nieuw Vredenburg

Postjesweg 125

1057 DZ Amsterdam

Telefoon: 020-6831991

Website: www.cordaan.nl

Wat	Dag	Tijd
Schilderen	Elke maandag	09:00 - 17:00u
Handwerkclub	Elke maandag	10:00 - 12:00u
Bingo	Elke 2 ^e maandag v/d maand	14:00 - 16:00u
Wandelclub	Elke dinsdag	10:00 - 12:30u
Zingen bij piano	1 ^e en 3 ^e dinsdag v/d maand	12:00 - 14:00u
Grootletter bibliotheek	Elke dinsdag v/d maand	15:00 - 16:00u
Mindful Yoga	Elke woensdag	10:30 - 11:45u 12:00 - 13:15u
Creatieve handjes	Elke woensdag	13:00 - 16:00u
Meer bewegen voor ouderen	Elke woensdag	10:15 - 11:45u 11:15 - 12:00u
Wie doet ontmoet (sjoelen)	Elke donderdag	10:30 - 11:30u
Computerles	Elke donderdag	14:00 - 15:00u

Meer informatie

Deelname € 1,50 per keer

Nieuw Vredenburg *(vervolg)*

Postjesweg 125

1057 DZ Amsterdam

Telefoon: 020-6831991

Website: www.cordaan.nl

Wat	Dag	Tijd
Optreden	Elke 2 ^e en 4 ^e vrijdag v/d maand	14:30 - 16:00u
Klaverjasclub Harten 8	Elke zaterdag	14:00 - 17:00u



Stichting het Danspaleis

Nieuwpoortkade 2A

1055 RX Amsterdam

Telefoon: 06-33306083

E-mail: info@hetdanspaleis.com

Website: www.hetdanspaleis.com

'Dansen en muziek luisteren

Het Danspaleis is een theateraal mini-evenement voor ouderen met een bevlogen PD (PlatenDraaier) die de ouwe krakers uit de koffer trekt, zoals Johnny Hoes, Louis Prima en Doris Day. Met een rijdend discomeubel, glimmende dansvloer, feestelijk decor en gastvrouwen en -heren geïnspireerd op de jaren '40 en '50 is het Danspaleis altijd een bal. Bekijk de agenda op www.hetdanspaleis.com om te zien op welke zorg- en buurtlocaties zij binnenkort in Amsterdam West draaien.

P.S. Buurtbewoners, (klein)kinderen, mantelzorgers en andere bekenden zijn natuurlijk ook van harte welkom!

Leeskringen van de Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA)

Telefoon: 020-5230960

E-mail: leeskringen@oba.nl

Website: www.oba.nl/service/leeskringen

Leest u graag en lijkt het u leuk en inspirerend om over boeken die u leest met anderen van gedachten te wisselen? Sluit u dan aan bij een leeskring!

Leeskringen worden georganiseerd in alle regio's van de stad. Alle vestigingen van de OBA bieden ruimte voor bijeenkomsten van de leeskringen. Als u zich aanmeldt wordt er, in overleg met u, een geschikte leeskring en locatie gezocht.

U kunt zich natuurlijk ook als complete leeskring aanmelden.

Deelname aan een leeskring is gratis, zolang u lid bent van de OBA.

Aanmelden kan via de telefoon of via internet.

Boekendienst aan Huis

Telefoon: 020-5230960


Website: www.oba.nl/service/boekendienst-aan-huis

Bibliotheekboeken bij u thuis laten brengen? Dat kan door Boekendienst aan Huis. Is het voor u lastig om een bibliotheekvestiging te bereiken, bijvoorbeeld vanwege beperkte mobiliteit? Maak dan gebruik van de Boekendienst aan huis van de Openbare Bibliotheek Amsterdam.

U geeft uw wensen door aan een van onze medewerkers en die zoekt voor u de boeken uit. Eén keer per maand worden de boeken bij u thuis gebracht.

Voor de bezorging van de boeken aan huis betaalt u een bedrag dat gelijk is aan de kosten voor een standaard abonnement van de OBA. Aanmelden kan via de telefoon of via internet.

U wordt na inschrijving per telefoon zo snel mogelijk teruggebeld door één van de medewerkers om een afspraak te maken en uw wensen te bespreken. De eerste bezorg datum bespreekt u met de medewerker, de volgende bezorg data geeft de bezorger aan u door. Via de website kunt zich via een digitaal formulier aanmelden voor de Boekendienst aan huis.



Stichting Senia

Telefoon: 020-6273564 *dhr. Martie Woudhuizen*

E-mail: amsterdam@senia.nl

Samen lezen, muziek luisteren en musea bezoeken?

Stichting Senia brengt mensen met dezelfde interesse bij elkaar. Mooie boeken lezen, interessante musea bezoeken, zinvolle gesprekken voeren, dat is wat de organisatie mensen wil bieden. De leesgroepen en museumgroepen worden vaak vriendengroepen die jaren bij elkaar blijven.

Vanaf september start Stichting Senia ook met muziekluistergroepen; in deze groepen luistert en bespreekt u samen met anderen klassieke muziek.

Er zijn veel Senia-leesgroepen in Amsterdam. Veel van deze groepen kunnen nieuwe deelnemers opnemen. De Stichting kan ook nieuwe (lees)groepen oprichten als daar vraag naar is.

Meer informatie of lid worden? Neem dan contact op met de heer Martie Woudhuizen via telefoon of e-mail via bovenstaande gegevens.

De Zonnebloem Amsterdam West

Telefoon: 020-4085255

Website: www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam

Via de Zonnebloem kunt u, samen met anderen, aan allerlei leuke activiteiten in Amsterdam deelnemen. Daarnaast kunt u met vrijwilligers van De Zonnebloem gezellig een kop koffie drinken of andere uitstapjes ondernemen. Ook kunt u via de Zonnebloem een rolstoelauto huren waarmee u bijvoorbeeld een dagje op stap kunt.

Wilt u meer weten of wilt u mee met de uitstapjes? Neem dan contact op.





01

Gezelligheid & Activiteiten



Gezondheidszorg

Alle adressen van medische hulpverleners in De Baarsjes, zoals huisartsen, apothekers en fysiotherapeuten netjes bij elkaar gezet. Wel zo handig!



Huisartsen	Adres	Telefoon
Huisartsenpraktijk van Alkemade	Hoofdweg 325 1056 CM Amsterdam	020-6189724
Huisartsenpraktijk Bonairestraat	Bonairestraat 1 1058 XC Amsterdam	020-6183828
Huisartsenpraktijk Postjesweg	Postjesweg 31 1057 DV Amsterdam	020-6188636
Huisartsenpraktijk van Rhijn	Hoofdweg 366 1056 DD Amsterdam	020-6183207
Huisartsenpraktijk R.M. Foppen	Hoofdweg 307 HS 1057 CZ Amsterdam	020-6182004
Huisartsenpraktijk Dr. Jongens	Cabralstraat 2a 1057 CG Amsterdam	020-6182187
Huisartsenpraktijk Akyüz	Admiralengracht 110 1057 GE Amsterdam	020-6167457
Huisartsenpraktijk J. Mehrrens	Witte de Withstraat 11 1057 XE Amsterdam	020-3892005
Huisartsenpraktijk Willem van Randen	Hoofdweg 381 1056 CR Amsterdam	020-6181881
Huisartsenpraktijk de Hoed	Admiraal De Ruijterweg 134 1056 GT Amsterdam	020-6183776
Huisartsenpraktijk Kolenberg	Hoofdweg 176 1057 DC Amsterdam	020-3034750
Apotheken	Adres	Telefoon
Mediq Apotheek de Krommerdt	Admiraal De Ruijterweg 109 1056 EV Amsterdam	020-6182022
Kring-apotheek Mercator	Jan Evertsenstraat 122-124 1056 EJ Amsterdam	020-6166000
Mediq Apotheek Wester	Postjesweg 101 1057 DZ Amsterdam	020-6183114
De Ruyter Apotheek	Admiraal De Ruijterweg 129HS 1056 EX Amsterdam	020-6163225
Apotheek Reade	Dr. Jan van Breemenstraat 2 1056 AB Amsterdam	020-5896388

Fysiotherapeuten	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Praktijk	Postjesweg 70 1057 ED Amsterdam	020-6836922
Fysiotherapie Hoofdweg, locatie Hondiusstraat	Hondiusstraat 7 1056 DK Amsterdam	020-6188761
Fysiotherapie De Baarsjes, locatie Mercatorplein	Mercatorplein 119 1057 CA Amsterdam	020-6120899
Fysiotherapie Hans Snoep	Admiralengracht 154b 1057 GH Amsterdam	020-6831271
Fysiotherapie de Baarsjes, locatie Surinameplein	Surinameplein 40 1058 GS Amsterdam	020-6120899
Fysiotherapie Jan van Breemen Instituut	Dr. Jan van Breemenstraat 2 1056 AB Amsterdam	020-5896262
Fysiotherapie Ineke Hartman	Shackletonstraat 2 1056 RM Amsterdam	06-11282439
Fysiotherapiepraktijk Core Active	Baarsjesweg 289 HS 1058 AG Amsterdam	020-6834436
Yorbody Fysiotherapie, locatie De Baarsjes	Baarsjesweg 224 1058 AA Amsterdam	06-26755355
Fysio Holland Amsterdam West	Jan Tooropstraat 401 1061 AE Amsterdam	020-7608325
Praktijk voor Fysiotherapie Hans de Rooij	Witte De Withstraat 11 1057 XE Amsterdam	020-8200037
GoFysio Amsterdam (De Baarsjes)	Magalhaensplein 15-A 1057 VD Amsterdam	020-6183578

Oefen- en ergotherapeuten

De ergotherapeut kijkt met u hoe u de dagelijkse handelingen (weer) zo zelfstandig mogelijk kunt uitvoeren. De ergotherapeut kijkt naar wat u wél kunt en wat u nodig heeft om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. De ergotherapeut helpt u o.a.

bij: uw mobiliteit binnen- en buitenshuis, het zelfstandig uitvoeren van dagelijkse activiteiten; het vinden van een balans tussen uw activiteiten en uw energieniveau; het aanpassen van uw woning; het geven van advies aan mantelzorgers en het geven van advies rondom valpreventie.

Ergotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Vanuit de basisverzekering heeft u per kalenderjaar recht op 10 uur ergotherapie. Uw huisarts kan u doorverwijzen maar ook zonder verwijzing kunt u bij de ergotherapeut terecht. Sommige ziektekostenverzekeraars stellen voorwaarden aan de vergoeding. Mogelijk betaalt u een deel van de behandeling zelf via het eigen risico (vanaf 18 jaar). Informeer daarom vooraf bij uw zorgverzekering wat in uw situatie van toepassing is. De ergotherapeuten brengen een bezoek bij u thuis.

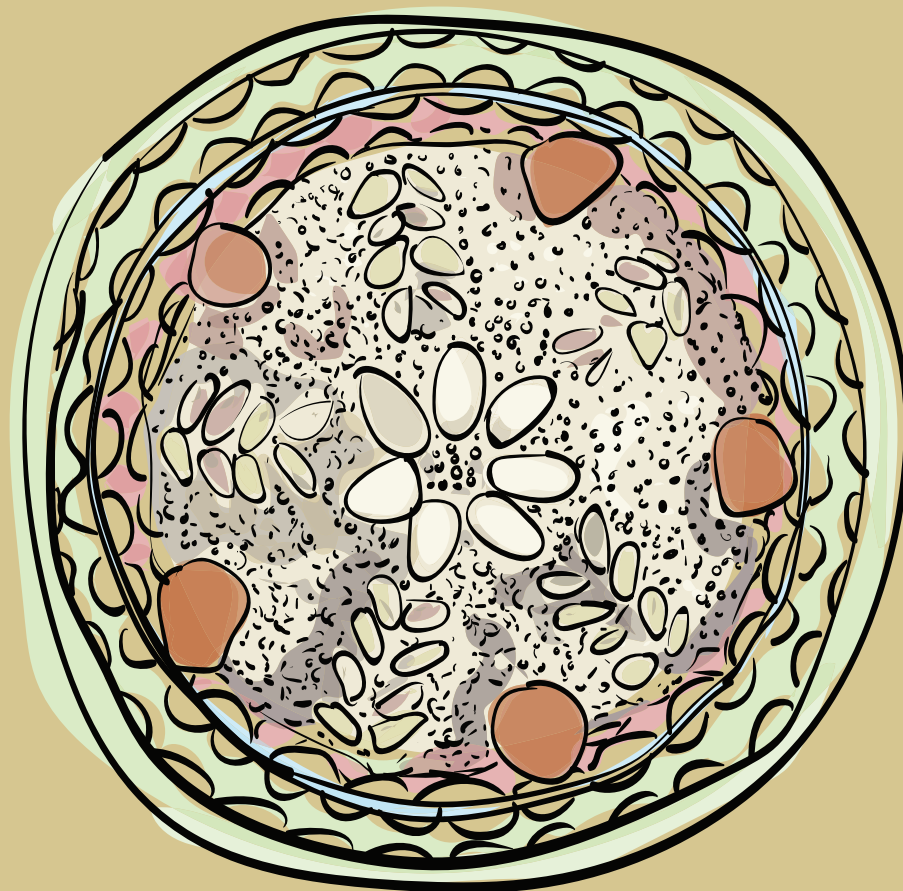
Ergotherapeuten	Adres	Telefoon
Ergo Doen	Corantijnstraat 15 HS 1058 DB Amsterdam	020-6230132
Ergotherapie Hartel	Wichersstraat 82 1051 ML Amsterdam	06-26045289
Ergotherapie Pro Omnibus	Pieter Calandlaan 939 1069 SC Amsterdam	06-40707595
Boerrigter Ergotherapie	Brouwersgracht 214 1013 HD Amsterdam	06-33093734

Diëtisten	Adres	Telefoon
DieetPlaneet, locatie De Baarsjes Good	Jan van Galenstraat 76 1056 Cc Amsterdam	020-6866506
Food Advice, locatie De Baarsjes	Witte de Withstraat 11 1057 XE Amsterdam	020-6181224
Diëtistenpraktijk Equilibrio	Hoofdweg 572 1055 AB Amsterdam	06-20554849
De Voedingsbasis		06-18530291

Psychologen	Adres	Telefoon
Psychologenpraktijk Bos & Lommer	Van Kinsbergenstraat 8 1057 PP Amsterdam	020-6831233







Lekker Eten in de Buurt

In buurtcentra zoals De Tagerijn en De Hudsonhof wordt er regelmatig gekookt voor buurtbewoners uit West. Ook kunt u aanschuiven bij heerlijke buurtlunches. Vaak kost dat niet meer dan € 5, en het is nog gezellig ook!

Kunt u zelf lekker koken en vindt u het leuk om meer mensen te laten genieten van uw kookkunst? Loop even binnen en steek uw licht op!

Lekker Eten in de Buurt

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
Maandag	09:30 - 11:30u		
Maandag		12:00 - 13:30u	
Maandag			16:45 - 20:00u
Maandag		12:00u	
Maandag			17:00 - 18:00u
Dinsdag	08:30 - 10:30u		
Dinsdag		12:00 - 14:00	
Dinsdag			17:00 - 19:00u
Elke 1 ^e dinsdag v/d maand	09:30 - 10:30u		
Dinsdag			17:00 - 18:00u
Woensdag	08:30 - 10:30u		
Woensdag			17:00 - 19:00u
Woensdag		11:45 - 13:30u	
Woensdag			17:00 - 18:00u
Donderdag	09:30 - 10:30u		
Donderdag		12:00 - 13:30u	
Donderdag			18:00 - 20:00u
Donderdag			17:00 - 18:00u
Vrijdag		12:00 - 14:00u	

Locatie	Informatie
Tagerijn	Mediterraans ontbijt
Tagerijn	Mediterraanse lunch € 3,50
Besteveal Eetcafé MES	Aanmelden bij Anke van Hage, via 06-19394939. Kosten zijn € 6,-.
Hudsonhof	Deelname € 2,- tot €4,-
De Wending	Eettafel, deelname € 5,-
Tagerijn	Foor el-Qaar € 1,50
Tagerijn	Foor el-Qaar € 3,-
Tagerijn	Foor el-Qaar € 3,-
Hudsonhof	Gratis
De Wending	Deelname € 5,-
Tagerijn	Foor el-Qaar € 1,50
Tagerijn	Foor el-Qaar € 3,-
Bestevaer	Pannenkoekenfeest € 0,50 voor alle leeftijden
De Wending	Deelname € 5,-
Tagerijn	Cleopatra Egyptisch
Tagerijn	Cleopatra Egyptisch € 3,50
Tagerijn	Gezamenlijk eten met de Regenboog €5,- (Uitzondering de 3 ^e donderdag van de maand).
De Wending	Deelname € 5,-
Tagerijn	Lunch van Tante Aida € 4,-

Lekker Eten in de Buurt *(vervolg)*

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
Vrijdag			17:00 - 18:00u
Zondag			17:00 - 18:00u



Locatie	Informatie
De Wending	Deelname € 5,-
De Wending	Deelname € 5,-







A series of ten vertical gold-colored lines, spaced evenly across the page, serving as a guide for writing.



Sport & Bewegen

Iedereen moet de mogelijkheid hebben om te kunnen sporten. Ook als je ouder wordt, of als bewegen je minder makkelijk af gaat. In De Baarsjes zijn er verschillende sportmogelijkheden. Wilt u wel meer aan beweging doen, maar weet u niet wat verstandig is en waar u moet beginnen?

Stadsdeel West organiseert in samenwerking met het Netwerk Fit In West (bestaande uit o.a. fysiotherapeuten, sportaanbieders en coaches) speciale beweegprogramma's. Misschien wel iets voor u.....?!

Wij raden u aan om ook eens een kijkje te nemen bij een sportschool/ sportvereniging bij u in de buurt.

Meer Bewegen Voor Ouderen

Meer Bewegen Voor Ouderen biedt verschillende beweegactiviteiten aan op verschillende plekken in Westerpark. Hierdoor is er altijd wel een beweegactiviteit bij u in de buurt. Na afloop van de activiteit is er voldoende gelegenheid om met de andere deelnemers een kopje koffie te drinken of te lunchen. Deelnemen aan de activiteiten is daarom niet alleen gezond, maar ook heel gezellig!

Voor meer informatie kunt u bellen of mailen. Ook vind u meer informatie op de website van 'Meer Bewegen Voor Ouderen'.

Meer Bewegen Voor Ouderen

Telefoon: 020-8861070
E-mail: imbvo_amsterdam@hotmail.com
Website: www.mbvo-amsterdam.nl

Locatie	Wat
Buurtcentrum Tagerijn Balboastraat 18, Amsterdam	Gymnastiek 60+, meer bewegen voor ouderen (€5,50 p/m)
Nieuw Vredenburg Postjesweg 125, Amsterdam	Gymnastiek 60+, meer bewegen voor ouderen (€5,50 p/m)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Gymnastiek 60+ (bewegen op muziek)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Fitness 55+ (€ 60,00 per jaar)
De Wending Witte de Withplein 5	Chi Kung 55-plus, Chinese gymnastiek oefeningen. Deelname is gratis. In verband met een wachtlijst is aanmelden verplicht via www.chikungamsterdam.com

Als u aan andere activiteiten mee wilt doen, kunt u de eerste keer een proefles proberen. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden, u kunt gewoon binnenlopen. De kosten van de andere beweegactiviteiten zijn meestal € 5,50 per maand.

Hieronder vindt u een overzicht van alle beweegactiviteiten van 'Meer Bewegen Voor Ouderen' in De Baarsjes.

Dag	Tijd
Elke maandag	13:00 - 14:00u
Elke woensdag	10:15 - 11:45u 11:15 - 12:00u
Elke donderdag Elke vrijdag	10:15 - 11:15u 12:15 - 13:15u
Elke woensdag Elke woensdag Elke vrijdag Elke vrijdag	13:00 - 14:00u 14:00 - 15:00u 13:00 - 14:00u 14:00 - 15:00u
Elke maandag Elke donderdag	10:00 - 11:00u 10:00 - 11:00u

Andere sport- en beweegactiviteiten in De Baarsjes:

Locatie	Wat
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Chi Kung (Deelname is gratis)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Surizumba (Deelname is gratis)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Fitness onder begeleiding voor vrouwen (Met jaarabonnement voor onbeperkt fitnessen €50,- p/j)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Fitness onder begeleiding voor mannen en vrouwen (Met jaarabonnement voor onbeperkt fitnessen €50,- p/j)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Bewegen op muziek voor vrouwen (Deelname is gratis)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Bewegen op muziek voor Turkse vrouwen
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Fitness onder begeleiding (Met jaarabonnement voor onbeperkt fitnessen, kosten €60,- p/j).
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Golden Moves- ontspanningsoefeningen (gratis)
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Geheugentraining met eenvoudige bewegingen
Nieuw Vredenburg Postjesweg 125, Amsterdam	Wie doet ontmoet; sjoelen
Nieuw Vredenburg Postjesweg 125, Amsterdam	Wandelclub
Nieuw Vredenburg Postjesweg 125, Amsterdam	Mindful Yoga
De Tagerijn, Balboastraat 18, Amsterdam	Vrouwenfitnetwerk, Sport en dans, emancipatie-/participatielessen.

Dag	Tijd
Elke dinsdag	14:00 - 15:00u
Elke woensdag	10:30 - 11:30u
Elke woensdag	13:00 - 15:00u
Elke vrijdag	13:00 - 15:00u
Elke donderdag Elke vrijdag	10:15 - 11:15u 12:15 - 13:00u
Elke donderdag	11:15 - 12:00u
Elke vrijdag	13:00 - 14:00u 14:00 - 15:00u
Elke woensdag	12:30 - 13:30u
Elke vrijdag	13:30 - 15:00u
Elke donderdag	10:30 - 11:30u
Elke dinsdag	10:00 - 12:30u
Elke woensdag	10:30 - 11:45 12:00 - 13:15
Elke dinsdag Elke donderdag	09:30 - 10:30u

Andere sport- en beweegactiviteiten in De Baarsjes (vervolg):

Locatie	Wat
De Tagerijn, Balboastraat 18, Amsterdam	Wandelen in de Baarsjes (De balie in de Tagerijn is het start- en eindpunt) Kom op tijd! De wandeling start om 10:00 uur
De Hudsonhof Hudsonhof 1-9, Amsterdam	Bewegen op muziek voor Turkse vrouwen
Buurtkamer De Bestevaer Jan van Galenstraat 107G, Amsterdam	Stoelyoga 65+, gratis

Buurtvereniging Jacob Maris

Columbusplein 253

1057 TX Amsterdam

Telefoon: 020-6122514

Website: www.jacobmaris.com

Jacob Maris is de buurtvereniging op het Columbusplein. Sinds 1920 organiseert buurtvereniging Jacob Maris activiteiten voor onder andere senioren.

Of u nou langs komt voor een gezellig spelletje schaken, even ontspannen tijdens de yoga of yin yoga lessen, lekker creatief bezig zijn bij de creatieve inloop, voor een gezellig kopje koffie of als vrijwilliger bij een van de activiteiten, u bent altijd van harte welkom! Nieuwsgierig geworden wat buurtvereniging Jacob Maris allemaal doet, neem contact op of kom gezellig langs. De koffie staat klaar!

Dag	Tijd
Elke vrijdag	10:00 - 11:00u
Elke donderdag	11:15 - 12:00u
Elke maandag	10:00 - 11:00u

Wilt u wel sporten maar vindt u het moeilijk om zelf de eerste stap te zetten?

Neem dan contact op met Fit in West!

Wat doet Fit in West?

Fit in West bestaat uit verschillende professionals uit de zorg (fysiotherapeuten, psychologen, diëtisten). Zij bieden begeleiding bij het in beweging komen en blijven. Fit in West heeft verschillende programma's om mensen het plezier in bewegen (terug) te laten vinden. De focus ligt op wat u kunt qua bewegen, zodat het een onderdeel wordt van uw levensstijl. De buurt waar u woont is belangrijk; de sportaanbieders die u interessant vindt in uw eigen wijk worden als activiteit meegenomen in het programma. Zodoende maakt u kennis met alle sportaanbieders en wordt de drempel om ergens heen te gaan verlaagd. Bewegen gebeurt in groepsverband en er wordt veel buiten in het park of op pleintjes gesport.

Fit in West doet dit ook voor mensen die hier wat meer moeite mee hebben, bijvoorbeeld door een chronische ziekte of een beperking (bijvoorbeeld diabetes, overgewicht, hart- en vaatproblemen, reuma, psychische problemen, COPD).

Als u zich aanmeldt bij Fit in West wordt u gekoppeld aan één van hun professionals. Samen bespreekt u welke manier van bewegen het beste bij u past. Zij helpen u bij het maken van een afspraak bij een beweeglocatie bij u in de buurt. Uitgangspunten zijn daarbij uiteraard uw persoonlijke situatie en voorkeur. Er kunnen kosten verbonden zijn aan dit advies.

Als u hiervan gebruik wilt maken, neem dan contact op met het netwerk Fit in West.

In De Baarsjes is dit:

Core-Active *Maartje Kuijpers / Sophie Janssens*

Baarsjesweg 289hs

1058 AG Amsterdam

Telefoon: 020-6834436

E-mail: baarsjes-oudwest@healthtouramsterdam.nl

Website: www.healthtouramsterdam.nl

Tour 66 *Maartje Kuijpers*

Baarsjesweg 289hs

1058 AG Amsterdam

Telefoon: 020-6834436

E-mail: baarsjes-oudwest@healthtouramsterdam.nl

Website: www.healthtouramsterdam.nl

Tour 66 is een speciaal beweegprogramma voor ouderen. In twaalf weken maken de sportcoaches van Tour 66 ouderen enthousiast om meer in beweging te komen. Onder begeleiding van een sportcoach / fysiotherapeut traint u twee keer per week. Deelnemers aan Tour 66 bezoeken gezamenlijk verschillende sportactiviteiten en sportclubs in de wijk. Daarnaast is het een optie om voorlichting te krijgen over voeding, plezierig ouder worden, hulpmiddelen, wetgeving en valpreventie.

Leefup activiteiten

Leefup heeft in De Baarsjes onder andere het project Baarsjes SeniorenFit. Er worden via dit project ook gezondheidsconsults en beweegadviezen gegeven.

Binnen het project wordt er nauw samengewerkt met Cordaan, FamilySupporters Amsterdam en Stadsdeel West.

Leefup organiseert o.a. de volgende activiteiten:

Locatie	Wat
Buurtkamer De Bestevaer Jan van Galenstraat 107G	Stoelyoga 65+
Buurtkamer Corantijn Corantijnstraat 25	Chi Kung 65+

Voor meer informatie en alle activiteiten kunt u contact opnemen:

Leefup activiteiten

Telefoon: 06-10709286 *Corrine Krame*

E-mail: info@leefup.nl

Website: www.leefup.nl

Overzicht van sportactiviteiten

Onderstaande link geeft u meer informatie over sportactiviteiten bij u in de buurt. www.amsterdam.nl/sport

Voor vragen over sport en bewegen in west kunt u mailen naar: sport.sdw@amsterdam.nl.

Dag	Tijd
Elke maandag	10:00 - 11:00u
Elke woensdag	14:00 - 15:00u









Financiën, Post & Administratie

Blijft de post zich opstapelen en ziet u er tegenop om de brieven open te maken? Heeft u vragen over ingewikkelde brieven? Heeft u financiële problemen en komt u er zelf niet meer uit? U bent niet de enige! Blijf er daarom vooral niet mee tobben, maar zoek zo snel mogelijk hulp!

Bijvoorbeeld bij de Financiële Salon; geen kantoor met strenge, afstandelijke adviseurs, maar een fijne omgeving waar u - op uw gemak met een kopje koffie of thee - uw verhaal kunt doen en waar deskundige mensen u verder op weg helpen.

In de eerste onderdelen van dit hoofdstuk vindt u welke hulp er beschikbaar is voor al uw vragen over post, administratie en geldzaken. Daarna vindt u meer informatie over verschillende financiële regelingen en tegemoetkomingen waar u mogelijk recht op heeft.

Financiële Salon in De Baarsjes

In de Financiële Salon kunt u terecht met al uw vragen over geld en post. Geen brief is te ingewikkeld!

U kunt hulp krijgen bij het invullen van ingewikkelde formulieren, het aanvragen van toeslagen en uitleg krijgen als u een brief niet begrijpt.

U hoeft zich niet vooraf aan te melden, u kunt gewoon binnen lopen. Soms blijkt bij de Salon dat het nodig is om een persoonlijke vervolgspraak te maken. Deze afspraak kan ter plekke met u worden gemaakt.

Dag	Tijd	Locatie
Elke donderdag	09:30 - 11:00u	De Tagerijn
Elke 2 ^e vrijdag van de maand		
<i>Hulp bij het invullen van formulieren en het ordenen van uw post.</i>	14:30 - 16:30u	De Tagerijn

Mocht u slecht ter been zijn, neem dan contact op met de ABC Alliantie, zij zoeken samen met u naar een oplossing. Zo kan er bijvoorbeeld ook iemand bij u thuis komen.



Inloopsprekuren

Locatie	Wat
De Tagerijn	Vragen over voorzieningen, financiën & maatschappelijk werk
De Tagerijn	Advocaten inloopsprekuren <i>Vragen over juridische kwesties.</i>
Buurtkamer De Bestevaer	Buren helpen Buren uur <i>Voor al uw financiële vragen.</i>
Buurtkamer De Bestevaer	Ruimte in je portemonnee <i>Lunch met uitwisseling over omgaan met weinig geld</i>

Ondersteuning aangifte Inkomsten Belasting

Heeft u ondersteuning nodig bij het invullen van uw aangifte Inkomsten Belasting? De ABC Alliantie organiseert jaarlijks belastinggroepen die u hierbij kunnen helpen. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met: ABC Alliantie Sociaal Wijkteam De Baarsjes via telefoon 020-6184952.

Budgetadviesgesprek

Heeft u behoefte aan een persoonlijk gesprek en het onder de loep nemen van uw financiële situatie? Het dienstencentrum van de ABC Alliantie maakt samen met u een overzicht van alle inkomsten en uitgaven, met daarnaast handige bespaartips. Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met:

Dienstencentrum Bos en Lommer

Bos en Lommerplein 156 - 3^e etage
1055 EK Amsterdam
Telefoon: 020-7231150
E-mail: budgetadvies@abc-west.nl
Website: www.abc-west.nl

Dag	Tijd
Elke dinsdag Elke woensdag	14:00 - 16:00u 09:00 - 12:00u
Elke donderdag	16:00 - 18:00u
Elke dinsdag	15:00 - 17:00u
Elke dinsdag	13:00 - 14:00u

Wilt u een maatje die u thuis met uw post helpt?

Er zijn vrijwilligers beschikbaar die u thuis kunnen helpen met uw post, administratie en geldzaken. Dit kan soms betekenen dat u samen uw post ordent in een map, dat u samen brieven leest om deze goed te begrijpen of dat u samen belt naar organisaties om zaken te regelen. De vrijwilliger kan u dus bij verschillende zaken helpen. Als u zich aanmeldt, komt er eerst een medewerker van de organisatie bij u langs voor een kennismakingsgesprek, waarna een vrijwilliger samen met u aan de slag gaat. Het maatje blijft u maximaal een jaar helpen. Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met één van de volgende organisaties:

Humanitas

Telefoon: 020-7736542
 E-mail: kantoor.amsterdam@humanitas.nl
 Website: www.humanitas.nl

ABC Alliantie Sociaal Wijkteam De Baarsjes

Locatie: De Tagerijn

Balboastraat 18

1057 VW Amsterdam

Telefoon: 020-6184952

E-mail: tagerijn@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl/de-baarsjes

Hulp bij schulden?

Heeft u schulden? Dan is het belangrijk dat u zich zo snel mogelijk aanmeldt bij de schulddienstverlening van de ABC Alliantie. Hoe eerder u zich aanmeldt, hoe gemakkelijker uw financiële problemen op te lossen zijn. Het aflossen van uw schulden is hard werken, maar wel de moeite waard!

U staat er niet alleen voor; de schuldhulpverleners helpen u daarbij. U kunt zich via telefoon of mail aanmelden voor schulddienstverlening:

ABC-Alliantie, Schuldhulpverlening

Bos en Lommerplein 156 - 3^e etage

1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-7231150

E-mail: infosdv@combiwel.nl

Websites: www.amsterdam.nl/werk-inkomen
www.abc-west.nl/schulddienstverlening

Financiële regelingen van de Gemeente Amsterdam

De Gemeente Amsterdam wil mensen met een laag inkomen een financieel steuntje in de rug geven. Dit wordt gedaan via de zogenaamde 'inkomensondersteunende voorzieningen'. Via deze regelingen kunt u, als u een laag inkomen heeft, in aanmerking komen voor extra financiële vergoedingen.

In dit hoofdstuk wordt een aantal van deze regelingen voor u uitgelegd. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe u een regeling aanvraagt.

Wanneer komt u in aanmerking voor deze regelingen?

Om in aanmerking te komen voor deze regelingen wordt er een inkomenseis gehanteerd; dit betekent dat uw inkomen en uw vermogen niet hoger mag zijn dan bepaalde bedragen. Welk bedrag dit precies is, hangt af van uw persoonlijke situatie; als u een partner heeft, wordt er een ander bedrag gehanteerd dan wanneer u alleenstaand bent.

Het bedrag dat bepalend is of u wel of niet in aanmerking komt voor de financiële regelingen, is uw bruto inkomen oftewel uw fiscaal inkomen. Dit is het hoogste bedrag op uw jaaropgave.

Als uw inkomen lager is dan de bedragen in de tabel hiernaast, kunt u in aanmerking komen voor regelingen van de Gemeente Amsterdam. Vindt u het moeilijk om te bepalen of u recht heeft op de regelingen? Bezoek dan de Financiële Salons. Op [pagina 88](#) staat waar de Financiële Salons bij u in de buurt worden gehouden.

U komt in aanmerking voor een financiële regeling als uw bruto inkomen lager is dan:

Persoonlijke situatie	Bruto inkomen
Echtpaar, beiden AOW	€ 24.209,-
Echtpaar, één AOW'er	€ 24.209,-
Alleenstaande ouder AOW	€ 22.085,-
Alleenstaande AOW	€ 17.528,-
Maximaal vermogen* gezin of alleenstaande ouder	€ 11.840,-
Maximaal vermogen* alleenstaand	€ 5.920,-
Overwaarde eigen huis lager dan	€ 49.900,-

*Onder het vermogen worden meegeteld: geld op (spaar) rekeningen op 31 december van vorig jaar, contant geld, lijfrentepolissen, koopsompolissen, aandelen, obligaties, getaxeerde sieraden en andere waardevolle bezittingen en de waarde van uw eventuele auto boven de € 3.500,-.

Telt het inkomen van uw partner of andere inwonende mee in de berekening?

Het inkomen van een eventuele partner wordt meegenomen in de berekening. Het inkomen van een andere volwassen huisgenoot, zoals bijvoorbeeld inwonende volwassen kinderen, telt niet mee in de berekening. Als er een andere volwassene bij u in huis woont die niet uw partner is, dan kan deze volwassen huisgenoot zelf ook in aanmerking komen voor inkomensondersteunende voorzieningen, als er sprake is van een laag inkomen en weinig vermogen.

Welke regelingen zijn er?

Stadspas

Met de stadspas kunt u met korting – en soms zelfs gratis - naar allerlei leuke activiteiten in Amsterdam, er zijn twee soorten Stadspassen:

Stadspas type	Informatie
Stadspas met een blauwe ruit	<p>Voor alle Amsterdammers met AOW.</p> <p>U krijgt de pas automatisch thuisgestuurd zodra u AOW gaat ontvangen.</p> <p>Met deze stadspas kunt u gebruik maken van verschillende kortingen en voordelen.</p>
Stadspas met een groene ruit	<p>Voor alle Amsterdammers met AOW en een laag inkomen en weinig vermogen.</p> <p>Let op: U moet de pas zelf aanvragen.</p> <p>Deze pas geeft nog meer korting en voordeel dan de stadspas met een blauwe ruit.</p>

Gratis Openbaar Vervoer voor Ouderen

Als u de AOW-gerechtigde leeftijd heeft bereikt, kunt u gratis gebruik maken van het openbaar vervoer binnen de Gemeente Amsterdam, wanneer u een laag inkomen hebt en weinig vermogen.

Collectieve zorgverzekering Amsterdam

De Gemeente Amsterdam heeft bij Zilveren Kruis Achmea (voorheen Agis) een collectieve ziektekostenverzekering voor mensen met een laag inkomen afgesloten. Als u hier recht op heeft,

dan krijgt u een Basispolis Basic met een verplicht eigen risico. Op deze basispolis krijgt u 7,5% korting van de Gemeente Amsterdam. Ook kunt u ervoor kiezen om een van de drie aanvullende verzekeringen af te sluiten, namelijk de Aanvullende Verzekering Amsterdam 1, 2 of 3.

De Gemeente betaalt van deze aanvullende pakketten €15,- premie per maand voor u. Hierdoor wordt het aanvullende pakket 1 gratis en de aanvullende pakketten 2 en 3 worden € 15,- goedkoper dan normaal. Om hiervan gebruik te maken, moet u akkoord gaan met een automatische incasso en mag u geen betaalachterstanden hebben bij uw huidige zorgverzekeraar (met uitzondering van Zilveren Kruis).

Omdat een zorgverzekering voor een heel jaar wordt afgesloten, kunt u alleen in de periode november – december overstappen naar de collectieve zorgverzekering van de Gemeente Amsterdam. Uw nieuwe zorgverzekering gaat dan in januari van het volgende jaar in. In twee gevallen kunt u in de loop van het jaar wel instromen in de collectieve zorgverzekering:

- Als u al verzekerd bent bij Zilveren Kruis, maar nog niet deelneemt aan de collectieve zorgverzekering van de gemeente Amsterdam.
- Als u onverzekerd bent.

Aan het einde van dit hoofdstuk leest u waar u meer informatie op kunt vragen en hoe u naar deze zorgverzekering overstapt.

Regeling Tegemoetkoming Meerkosten (RTM)

Als u een laag inkomen hebt, dan kunt u een maandelijkse tegemoetkoming krijgen voor de extra kosten die u moet maken vanwege uw ziekte of beperking. Om te bepalen of u in aanmerking komt voor deze regeling, zult u een medisch consult ontvangen van een GGD-arts op locatie van de GGD. Indien dit nodig is, kan de GGZ-arts ook bij u thuis langs komen.

U kan een maandelijkse tegemoetkoming ontvangen voor:

- Extra kledingslijtage € 13,- (kosten voor het vaker moeten vervangen/repareren van kleding)
- Extra bewassing € 10,- (kosten voor het extra wassen van kleding en beddengoed)
- Extra energiekosten € 20,-
- Tegemoetkoming maaltijden € 15,-

Komt u voor een van de tegemoetkomingen hierboven in aanmerking, dan krijgt u ook:

- Basiscompensatie € 25,-
- Compensatie verplicht eigen risico zorgverzekering € 8,25 (alleen als u 18 jaar of ouder bent)

OV-vergoeding voor mantelzorgers

Sinds 1 januari 2017 heeft de Gemeente Amsterdam een nieuwe voorziening voor mantelzorgers met een laag inkomen en weinig vermogen die 3 kilometer of meer moeten reizen met het openbaar vervoer naar hun zorgadres. De maandelijkse vergoeding wordt op de OV-chipkaart van de mantelzorger gestort.

De vergoeding is op 1 januari 2017 vastgesteld op € 16,67. De gemeente kan de hoogte van deze vergoeding elke 6 maanden veranderen.

Hoe vraagt u een inkomensondersteunende voorziening van de Gemeente Amsterdam aan?

Om van deze regelingen gebruik te kunnen maken, dient u de voorziening aan te vragen bij de Gemeente Amsterdam.

U kunt dit doen door contact op te nemen met de Gemeente Amsterdam via:

Dienst Werk, Participatie en Inkomen


Telefoon: 020-2526000

Website: www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans

Op de website vindt u digitale aanvraagformulieren die u online kunt invullen. U heeft hiervoor uw DigiD nodig. Als u samen met een partner aanvraagt, heeft u ook de DigiD nodig van uw partner.

Als u belt, krijgt u het papieren aanvraagformulier voor de regeling binnen enkele dagen thuisgestuurd. Ook kunnen de medewerkers u telefonisch meer informatie geven over de verschillende regelingen.

Of u daadwerkelijk voor een voorziening in aanmerking komt, beoordeelt de gemeente. Hiervoor kijkt de Gemeente naar uw inkomen en uw vermogen. Zie uitleg en bedragen op pagina's 88 en 89 bij 'Wanneer komt u in aanmerking voor deze regelingen?' Bij het aanvragen van een voorziening moet u een aantal vragen van de Gemeente beantwoorden. Deze vragen staan op het aanvraagformulier.



Komt u hier zelf niet uit?

Bezoek dan de Financiële Salons ([zie pagina 88](#)) of neem contact op met het Sociaal Wijkteam van de ABC Alliantie of het Sociaal Loket; de medewerkers helpen u graag verder.

Regelingen van de Gemeentelijke of Landelijke belastingdienst

Kwijtschelding van Gemeentebelastingen

Van de gemeente krijgt u elk jaar rond april een aanslag voor Gemeentebelastingen (afvalstoffenheffing, rioolheffing et cetera). Indien u een inkomen op bijstandsniveau heeft, kunt u kwijtschelding van de Gemeentebelastingen aanvragen. Dit betekent dat u de gemeentebelasting niet of niet volledig hoeft te betalen. Wilt u meer informatie hierover of kwijtschelding aanvragen? Neem dan contact op met:

Dienst Belastingen Gemeente Amsterdam

Postbus 23475

1100 DZ Amsterdam

Telefoon: 020-2554800

E-mail: [contactformulier op website](#)

Website: www.amsterdam.nl/belastingen

Bijzondere bijstand

Als u door bijzondere omstandigheden kosten moet maken die u zelf niet kunt betalen, kunt u misschien individuele bijzondere bijstand krijgen. De Gemeente bepaald of u recht heeft op bijzondere bijstand. Zo geldt bijvoorbeeld dat de kosten waarvoor u bijzondere bijstand aanvraagt bijzonder, onvoorzien en noodzakelijk moeten zijn. Wilt u meer informatie of bijzondere bijstand aanvragen, neem dan contact op met:

Dienst Werk, Participatie en Inkomen

Telefoon: 020-2526000

Website: www.amsterdam.nl/veelgevraagd
type in het zoekvak 'bijzondere bijstand'

Zorg- en huurtoeslag

De zorgtoeslag is een maandelijkse tegemoetkoming in de kosten van de ziektekostenverzekering. De huurtoeslag is een maandelijkse tegemoetkoming in de huurkosten. Deze toeslagen worden uitbetaald door de landelijke belastingdienst. Wilt u weten of u recht op deze toeslagen heeft of wilt u de toeslagen aanvragen? Neem dan contact op met:

Belastingdienst

Telefoon: 0800-0543 *gratis*

Website: www.toeslagen.nl

met uw DIGID kunt u de toeslagen direct aanvragen)



Regelingen van de Sociale Verzekeringsbank

Aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO)

Iedereen die tussen zijn 15e en de AOW-leeftijd in Nederland heeft gewoond, krijgt volledige AOW.

Wie een deel van die jaren niet in Nederland woonde, krijgt minder. Als uw AOW, eventueel aangevuld met Bedrijfspensioen, onder het minimuminkomen blijft, kunt u bij de Sociale Verzekeringsbank Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) aanvragen.

Nabestaande uitkering (ANW)

Als uw partner overlijdt, komt er veel op u af. U moet van alles regelen, terwijl uw hoofd daar misschien helemaal niet naar staat. Het overlijden kan ook financiële gevolgen voor u hebben als u zelf de AOW leeftijd nog niet hebt bereikt. Het overlijden kan ook financiële gevolgen voor u hebben. De overheid zorgt er met de nabestaandenuitkering ANW voor dat nabestaanden een basisinkomen hebben. De Sociale Verzekeringsbank zorgt ervoor dat u het juiste bedrag op tijd ontvangt.

Remigratie

Woont u in Nederland maar wilt u terugkeren naar het land van herkomst? Dan kunt u van de SVB een maandelijkse uitkering krijgen voor uw levensonderhoud: de remigratie-uitkering. De hoogte van uw uitkering hangt af van:

- Het land waar u naar toe wilt verhuizen
- Uw gezinssituatie

Meer informatie of aanvragen?

Voor het aanvragen van de bovenstaande regelingen en / of meer informatie kunt u contact opnemen met de Sociale Verzekeringsbank.

Sociale Verzekeringsbank

Telefoon AOW:	075-6551010
Telefoon AIO:	075-6551606
Telefoon ANW:	075-6551003
Telefoon remigratie:	071-5129040
E-mail:	contactformulier op website
Website:	www.svb.nl

houdt uw DIGID bij de hand

Als u hulp nodig heeft, kunt u bij de Financiële Salons terecht ([zie eerste paragraaf van dit hoofdstuk](#)).

Helpdesk vergeten pensioenen

Als u niet meer weet waar u pensioen heeft opgebouwd, kunt u navraag doen bij de Helpdesk van de Vereniging van Bedrijfstakpensioenfondsen.

Als u aan de medewerker van de Helpdesk de naam van de (voormalige) werkgever opgeeft, krijgt u het telefoonnummer van het bijbehorende pensioenfonds.

Bij dit pensioenfonds kunt u dan navragen of u pensioen heeft opgebouwd. U kunt bellen met 070-3117373 (elke werkdag van 08.30 tot 12.30u).

06

Financiën, Post & Administratie



De Baarsjes

103



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



(Aangepast) Wonen in De Baarsjes

Natuurlijk is het fijn om prettig oud te worden in uw eigen buurt. Gelukkig zijn er allerlei mogelijkheden om uw huis aan uw situatie aan te passen.

Ook kunt u hulp krijgen bij klusjes in en om het huis.

De medewerkers van de Sociale Wijkteams of Het Sociaal Loket kunnen u adviseren en daarbij begeleiden.

Daarnaast zijn er tal van organisaties die u meer informatie en advies kunnen geven zoals Stichting !WOON.

In dit hoofdstuk vindt u eerst informatie over de mogelijkheden om uw eigen woning aan te passen.

Vervolgens vindt u informatie over de mogelijkheden om naar een meer geschikte woning te verhuizen, zoals een kleinere woning of een woning op de begane grond.

Het hoofdstuk sluit af met organisaties die u informatie en advies kunnen geven over alles wat met wonen te maken heeft.

Kleine aanpassingen / hulp bij klussen in huis

Burennetwerk; hulp voor en door buren

Het kan gaan om een klusje in huis of in de tuin, maar ook om het doen van boodschappen, begeleiding naar de dokter, gewoon een kopje koffie drinken of het maken van een wandeling. Ook bij u in de buurt wonen goede buren die buurtgenoten willen helpen!

U kunt zich opgeven als vrijwilliger – of hulp vragen - via:

Burennetwerk

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 – 12.00 uur

Telefoon: 020 -6239771

Website: www.burennetwerk.nl

Burenhulp

Heeft u hulp nodig bij kleine klusjes in of rondom huis, die niet langer dan 3 uur duren? Dan kunt u kosteloos een beroep doen op Burenhulp. Wie weet kunt u zelf ook iets voor een ander betekenen!

Voor meer informatie kunt u terecht bij: Jette Uittenhout.

U kunt aanvragen indienen via de mail of telefoon:

Burenhulp

Elke dinsdag en donderdag 12:00 - 14:00u inloopsprekkuur

De Wittenkade 111 Kelder (onder de Nassaukerk.)

Telefoon: 06-83254089 *Jette Uittenhout*

E-mail: burenhulp.westerpark@gmail.com

Grote aanpassingen in huis

Heeft u grotere aanpassingen in uw keuken, badkamer of slaapkamer nodig, zoals een vaste douchestoel, het verwijderen van drempels, bredere deuren of een traplift? Deze aanpassingen dient u bij de Gemeente aan te vragen. Als u meer informatie wil of een aanpassing wilt aanvragen, neem dan contact op met:

Wmo-helpdesk

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 08.00 en 18.00u

Telefoon: 0800-0643

E-mail: Via formulier op de website

Website: www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning
(voor meer informatie over de voorzieningen)
www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helpdesk
(voor meer informatie en direct aanvragen)

Verhuizen naar een woning die beter bij uw situatie past?**Verhuizen naar de begane grond: voorrangsregeling 'Van Hoog naar Laag'**

Woont u op een etage en wilt u graag op de begane grond gaan wonen? Mogelijk komt u in aanmerking voor de voorrangsregeling 'Van Hoog naar Laag'.

Hiervoor moet u aan een aantal voorwaarden voldoen:

- U bent 65 jaar of ouder;
- U huurt momenteel een woning van een deelnemende corporatie in de gemeente Amsterdam hoger dan op de eerste verdieping en u beschikt niet over een lift (deelnemende corporaties zijn Ymere, De Alliantie, Stadgenoot, de Key, Rochdale, Woonzorg Nederland en Eigen Haard);
- U reageert op een woning van een deelnemende corporatie die in dezelfde buurt ligt als uw huidige woning;
- U reageert op een woning op de begane grond, op de eerste verdieping of met lift die geschikt is voor ouderen; het kan dus bijvoorbeeld geen woning voor jongeren zijn, of voor gezinnen;
- U bent een doorstromer.

Wanneer u 70 jaar of ouder bent en de netto huur van de nieuwe woning is hoger dan de netto huur van uw huidige woning, dan wordt deze aangepast naar uw huidige huur. U gaat dus niet meer netto huur betalen dan u nu voor uw huidige woning betaalt. Dit geldt niet als u een nieuwbouwwoning gaat huren.

Als u van deze regeling gebruikt wilt maken, kunt u direct contact opnemen met uw corporatie, of met het Sociaal Loket.

Verhuizen naar een kleinere woning: voorrangsregeling 'Van Groot naar Beter'

Deze regeling is bedoeld om (oudere) huurders die te groot wonen te helpen verhuizen naar een kleinere, passende woning. De grote woning die leeg komt kan dan weer passend worden aangeboden aan een groter huishouden dat te krap woont.

Om in aanmerking te komen voor deze regeling bent u alleenstaand of u heeft een klein gezin van maximaal drie personen en een huurwoning van minimaal 70 m² en minimaal 5 kamers.

Wanneer de netto huur van de nieuwe woning hoger is dan de netto huur van uw huidige woning, dan wordt deze aangepast naar uw huidige huur. Dit geldt niet wanneer u een nieuwbouwwoning gaat huren. U gaat dus niet meer netto huur betalen dan u nu voor uw huidige woning betaalt, tenzij u een nieuwbouwwoning gaat huren. Een tegemoetkoming in de verhuis- en inrichtingskosten kan bij de Gemeente Amsterdam worden aangevraagd.

Als u van deze regeling gebruikt wilt maken, kunt u direct contact opnemen met uw corporatie, of met het Sociaal Loket.

Verhuizen naar een seniorenwoning

Seniorenwoningen zijn woningen die speciaal geschikt zijn voor ouderen. Deze woningen worden aangeboden via Woningnet. Een aantal seniorenwoningen is in de directe nabijheid van een

dienstencentrum, ook wel seniorenwoningen met zorg genoemd. Heeft u hulp nodig bij het zoeken naar een woning op Woningnet; kijk dan onder het kopje 'Woningnet' verderop in dit hoofdstuk.

Verhuizen naar een seniorenwoningen met zorg

In Amsterdam kunt u wonen in een seniorenwoning met zorg (voorheen ook wel wibo-woning genoemd).

Dit zijn zelfstandige woningen in de directe nabijheid van een dienstencentrum. In zo'n dienstencentrum kunt u bijvoorbeeld terecht voor maaltijden en voor administratieve of sociale hulp. Seniorenwoningen met zorg worden aangeboden via Woningnet als 'wibowoning' (onder soort woning).

Heeft u hulp nodig bij het zoeken naar een woning op Woningnet; kijk dan onder het kopje 'Woningnet' verderop in dit hoofdstuk.

Verhuizen naar een woon- en zorgcentrum

Een woonzorgcentrum is een groep woningen voor ouderen waar u beschut kunt wonen en zo nodig begeleiding en ondersteuning krijgt. U kunt andere bewoners ontmoeten, bijvoorbeeld in de recreatieruimten of een gezamenlijke tuin. Ook zijn de woningen toegankelijk voor mensen met lichamelijke beperkingen.

Om in een woonzorgcentrum te kunnen wonen, heeft u een indicatie nodig.

Via het CIZ kunt u nagaan of u in aanmerking komt voor een indicatie. Het woonzorgcentrum in De Baarsjes is Nieuw Vredenburg. De contactgegevens staan hieronder en op de volgende pagina vermeld.

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Overschiestraat 55

Telefoon: 088-7891300

Website: www.ciz.nl

Woon- en zorgcentrum in De Baarsjes: Nieuw Vredenburg (Cordaan)

Postjesweg 125
1057 DZ Amsterdam
Telefoon: 020-6831991
Website: www.cordaan.nl

In sommige situaties komt u bij een verhuizing in aanmerking voor een tegemoetkoming in de verhuis- en inrichtingskosten. Dit kan het geval zijn als u moet verhuizen vanwege uw gezondheid, of als u gebruik maakt van de regeling 'Van Groot naar Beter'. Voor meer informatie over de voorwaarden en de aanvraag kunt u terecht bij de Sociale Wijkteams of bij het Sociaal Loket.

Algemene informatie en advies over wonen in Amsterdam

Hoe werkt Woningnet?

Als u op zoek bent naar een andere huurwoning, kunt u zich inschrijven bij Woningnet. Aan de inschrijving zijn kosten verbonden; eenmalig € 50 euro. Het bedrag voor jaarlijkse verlenging van de inschrijving bij Woningnet is € 8 per jaar. Zodra u zich heeft ingeschreven, kunt u op de website van Woningnet zoeken naar een woning die bij u past. Als u geïnteresseerd bent in een woning, kunt u zich ook via de website inschrijven voor de woning. Voor meer informatie of het opvragen van het inschrijfformulier; bel met - of kijk op de website van:

Woningnet

€0,45 per gesprek, bereikbaar werkdagen 08:00 tot 17:00u
Telefoon: 0900-2023072
Website: www.woningnet.nl

Hulp nodig bij het zoeken op Woningnet?

Heeft u hulp nodig bij het inschrijven bij Woningnet en/of het zoeken naar woningen op de website van Woningnet?

Dan kunt u voor hulp terecht bij:

- De inloopspreekuren van Stichting !WOON
- Elke maandag van 14:00 - 17:00u in de Bibliotheek Bos en Lommer, aan de Bos en Lommerweg 233-235.
- Elke donderdag van 14:00 - 17:00u in de Bibliotheek De Hallen, aan de Hannie Dankbaarpassage 10.
- Elke vrijdag van 14:30 - 17:00u in Buurtcentrum De Tagerijn, aan de Balboastraat 18.

Stichting !WOON

Bij Stichting !WOON kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning op het gebied van huurprijzen, servicekosten, huurcontracten, achterstallig onderhoud, renovaties, huurbescherming, woonruimteverdeling, energiebesparing en vragen over de VVE. U kunt bij Stichting !WOON ook een wooncoach aanvragen; een wooncoach is een vrijwilliger die op huisbezoek gaat bij ouderen vanaf 65 jaar en ouder. De wooncoach geeft advies op maat over hoe u zo lang mogelijk zelfstandig thuis kan blijven wonen. Ook kan de wooncoach informatie geven over verhuismogelijkheden van een corporatiewoning met de regelingen 'Van Hoog naar Laag' en 'Van Groot naar Beter'. Daarnaast kunt u gebruik maken van de energiecoach, de energiecoach kan u ondersteunen bij het besparen van energie met gratis bespaarproducten.

Voor meer informatie neem contact op met Stichting Woon of kom langs op één van de spreekuren:

Stichting !WOON

1e Helmersstraat 106D

1054 EG Amsterdam

Telefoon: 020-523 01 80

Website: www.wooninfo.nl/team-west

Tijdens de spreekuren kunt u langskomen of bellen met al uw vragen, de spreekuren vinden plaats op de Eerste Helmersstraat 106D:

Elke maandag	09:00 - 11:00u
Elke dinsdag	09:00 - 11:00u
Elke dinsdag	18:00 - 20:00u
Elke woensdag	15:00 - 17:00u
Elke donderdag	09:00 - 11:00u

Huurdersvereniging Amsterdam

De Huurdersvereniging Amsterdam zet zich in voor de belangen van alle huurders. Kan ik iets doen tegen de huurverhoging? Waar vind ik tegenwoordig nog een betaalbare woning? Dat zijn vragen die u misschien heeft en waar de Huurdersvereniging Amsterdam (HA) zich daarom mee bezighoudt.

U kunt contact opnemen met de Stedelijke Huurdersvereniging via:

Huurdersvereniging Amsterdam

Weesperstraat 390

1018 DN Amsterdam

Telefoon: 020-6206882

bereikbaar maandag t/m donderdag 10:00 - 17:00u

E-mail: info@huurdersvereniging-amsterdam.nl

07

(Aangepast) Wonen in De Baarsjes



De Baarsjes

115





--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Vervoer

Bent u niet meer zo mobiel en is het lastig om van A naar B te komen? Lukt het niet meer om met de boodschappen te sjouwen? Dan zijn er verschillende oplossingen mogelijk, zoals 'Aanvullend Openbaar Vervoer' en 'De Boodschappenbus' en de Boodschappendienst.

Alle vervoersdiensten en -mogelijkheden hebben we voor u op een rijtje gezet.

Ook hiervoor geldt; mocht u er zelf niet uitkomen? Neem dan contact op met het Sociaal Wijkteam van de ABC-Alliantie, het Sociaal Loket of de WMO-helpdesk.

De contactgegevens staan in **Hoofdstuk 02 Hulp & Ondersteuning** en achteraan in deze gids.



Gratis reizen met het openbaar vervoer

Als u de AOW-gerechtigde leeftijd heeft bereikt, kunt u gratis gebruik maken van het openbaar vervoer binnen de Gemeente Amsterdam. Om van deze regeling gebruik te maken, dient u dit aan te vragen bij de Gemeente Amsterdam. U kunt dit doen door contact op te nemen met:

Afdeling Voorzieningen van Dienst Werk, Participatie en Inkomen

Telefoon: 020-2526000

E-mail: www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans
klik op de voorziening: 'Gratis openbaar vervoer voor ouderen'

Op de website vindt u het digitale aanvraagformulier dat u moet invullen. U heeft hiervoor uw DigiD nodig.

U kunt ook bellen; dan krijgt u het aanvraagformulier binnen enkele dagen thuisgestuurd.

Bij het invullen van het aanvraagformulier moet u aantonen dat u recht heeft op deze voorziening. Zo dient u de Gemeente te informeren over de hoogte van uw inkomen.

Komt u hier zelf niet uit?

Bezoek dan de Financiële Salon (zie hoofdstuk 6. Financiën, Post en Administratie) of neem contact op met het Sociaal Wijkteam van de ABC Alliantie.

Kunt u niet goed meer met het openbaar vervoer reizen?

De Gemeente Amsterdam verzorgt Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV) voor Amsterdammers van 75 jaar en ouder en voor Amsterdammers die niet meer zelfstandig met het openbaar vervoer kunnen reizen.

Het Aanvullend Openbaar Vervoer bestaat uit verschillende vormen. Het is afhankelijk van uw persoonlijke situatie welke vorm van

begeleiding u ontvangt.

Met het Aanvullend Openbaar Vervoer kunt u reizen in de zone van uw huisadres en vier zones daaromheen. Afhankelijk van de hulp die u bij het reizen nodig hebt, reist u met Stadsmobiel of Connexxion. U kunt meer informatie opvragen en/of deze voorziening aanvragen via de WMO-Helpdesk:

WMO-helpdesk

Telefoon: 0800-0643
E-mail: via formulier op de website
Website: www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning

Aanvraag Scootmobiel of Canta?

Voor mensen die niet met het openbaar vervoer kunnen reizen, die vaak op pad willen en voor wie het Aanvullend Openbaar Vervoer onvoldoende oplossing biedt, kan een aangepaste fiets, een scootmobiel, een Canta of aanpassingen aan de eigen auto worden aangevraagd bij de:

WMO-helpdesk

Bereikbaar maandag t/m vrijdag tussen 08.00 en 18.00 uur.
Telefoon: 0800-0643
E-mail: via formulier op de website
Website: www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helpdesk

De Zonnebloemauto

Wilt u een auto huren met of zonder chauffeur? Dan is de Zonnebloemauto een goede oplossing, deze auto is ook geschikt voor rolstoelen.

De auto is WA en Casco verzekerd, inclusief een ongevallenverzekering voor de inzittenden. Indien u ook een chauffeur nodig heeft is er een eigen risico van €350,- Dit kan voor

€6,- per dag worden afgekocht. Houdt u er rekening mee dat de chauffeur 20 kilometer op uw kosten krijgt indien deze ergens moet wachten.

De Zonnebloem voorziet in lunchgeld voor de chauffeur. De kosten voor deze dienst bedragen €40,- per dag tot maximaal 100 kilometer brandstof.

Voor brandstof boven de 100 kilometer komt er €0,20 per kilometer bij. Voor meer informatie: www.zonnebloem.nl of bel 020-4085255. Rolstoel- en scootmobiel gebruikers moeten eerst een pasje aanvragen bij de Zonnebloem.

Zittend Ziekenvervoer

Taxivervoer van huis naar het ziekenhuis/polikliniek en terug. Voor mensen die een intensieve behandeling ondergaan (bijvoorbeeld nierdialyse of bestraling) en niet met het openbaar vervoer kunnen reizen. Uw huisarts of medisch specialist kan dit voor uw aanvragen.

Taxivervoer in heel Nederland voor iedereen die niet met het openbaar vervoer kan reizen; Valys

Valys is taxivervoer voor iedereen die moeilijk of helemaal niet met het openbaar vervoer kan reizen. Met Valys kunt u naar iedere bestemming in Nederland, voor bijvoorbeeld familiebezoek en recreatie. U wordt van huis gehaald en naar het adres van uw bestemming gebracht, en u kunt begeleiding krijgen bij het in- en uitstappen. U moet in het bezit zijn van een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op Wmo-vervoer. Dit bewijs kunt u – indien u hier recht op heeft – opvragen bij de Wmo-helpdesk. Met dit bewijs kunt u een 'Valyspas' aanvragen, die nodig is om te kunnen reizen met Valys. U kunt contact opnemen met Valys via:

Valys

Telefoon: 0900-9630

E-mail: via het contactformulier op de website

Website: www.valys.nl

Gehandicaptenparkeerkaart en parkeervergunning voor mantelzorgers

Voor gehandicapte bewoners is er de mogelijkheid om een gehandicaptenparkeerkaart en -plaats aan te vragen. Bewoners die op medische gronden afhankelijk zijn van mantelzorg (onbetaalde verzorgers uit eigen kring) kunnen een mantelzorgvergunning aanvragen. Hiermee kunnen mantelzorgers onbeperkt bij u parkeren. Deze mantelzorgvergunning is tijdelijk en kost hetzelfde als een gewone parkeervergunning.

De mantelzorgvergunning is alleen voor mensen die niet zonder zorg van anderen kunnen. U moet dat aantonen met een verklaring van uw huisarts of een CIZ indicatie. U vraagt de mantelzorgvergunning aan met het aanvraagformulier op de website of u haalt het op bij een servicepunt.

U kunt de gehandicaptenparkeerkaart en de mantelzorgvergunning aanvragen via het Stadsloket West of via de website van de Gemeente Amsterdam.

Stadsloket West

Bos en Lommerplein 250

Telefoon: 0900-9630

Website: www.amsterdam.nl/veelgevraagd
typ 'aanvraag parkeervergunning voor gehandicapte bewoners' in het zoekvak

Komt u hier zelf niet uit? Neem contact op met het Sociaal Loket of met het Sociaal Wijkteam van de ABC-alliantie. De contactgegevens staan achterin deze gids.

De Boodschappenbus

Voor ouderen die geen zware tassen meer kunnen dragen, maar wel graag zelf hun eigen boodschappen willen doen, is er de Boodschappenbus. De bus haalt deelnemers thuis op en brengt hen naar de supermarkt. Iedereen koopt zijn eigen boodschappen. Een vrijwilliger gaat mee als begeleider en zet bij thuiskomst de boodschappen in uw keuken. De Boodschappenbus kost €2- per keer. Voor de Boodschappenbus kunt u bellen met de ABC Alliantie De Baarsjes via telefoon: 020-6184952.

De Boodschappenservice

Telefoon: 0900-8487 *Bas Merckx*
E-mail: info@lokaalsociaal.com
Website: www.boodschappenservice.net

Voor ouderen die zelf geen boodschappen kunnen doen, is er de Boodschappenservice van Lokaal & Sociaal. Voor 6 euro worden de boodschappen thuisbezorgd en in de (koel)kast gezet, natuurlijk is daarbij ook tijd voor een praatje. De medewerkers doen inkopen in verschillende winkels, dus ook bij uw favoriete bakker of viswinkel: kom maar op met dat versgebakken lekkerbekje!

Boodschappendienst 'Ik geef je een 10'

Heeft u de griep, bent u geopereerd of bent u niet meer in staat om u eigen boodschappen te doen? Geen probleem! De Boodschappendienst van de Unie van Vrijwilligers staat voor u klaar. Dit doen zij kosteloos voor u! Voor meer informatie neem contact op met:

Unie van Vrijwilligers Amsterdam

W.G. Plein 206
1054 SE Amsterdam
Telefoon: 020-620 70 68 /020-620 29 44 *Astrid Koning*
E-mail: vh@uvvamsterdam.nl
Website: www.uvv-amsterdam.nl

Mahmoud's Eetmobiel/Maaltijden aan huis

Telefoon: 06-39053670

Mahmoud's eetmobiel bezorgt 3- gangen maaltijden aan huis. Dit is een service voor mensen met een beperking en/ of AOW in bezit van een stadspas met kortingsvignet. De maaltijden worden iedere maandag en donderdag vanaf 17:00 uur bezorgd aan senioren woonachtig in de Mercatorbuurt, Jan Maaijebuurt, Hoofdweg richting Postjesweg, omgeving Balboa en het Columbusplein. De maaltijd dient vooruit betaald te worden en kost €3,50 per keer. Mahmoud's eetmobiel werkt nauw samen met Stichting GPB en met de ABC-Alliantie.

Wilt u hiervan gebruik maken? Dan kunt u contact opnemen met Mahmoud.







Computer & Telefoonhulp

Even skype met de kleinkinderen, foto's bekijken op de iPad, een appje versturen, Facebooken en e-mailen.....Heel leuk, makkelijk en handig!

Maar, hoe werkt het allemaal?

Op diverse plekken in de buurt kunt u leren hoe u deze apparaten kunt gebruiken.



Nieuw Vredenburg

Postjesweg 125

1057 DZ Amsterdam

Telefoon: 020-6831991

Website: www.cordaan.nl

Computerles en internetcafé

In Nieuw Vredenburg kunt u iedere donderdag van 14:00-15:00 uur terecht voor Computerles.

U wordt wegwijs gemaakt in het gebruik van computers, u kunt lekker oefenen en krijgt ondersteuning bij vragen.

Ook heeft Nieuw Vredenburg dagelijks tussen 09:00-19:30 uur een internetcafé.

U kunt hier maximaal 1 uur gratis internetten. Ook kunt u hier terecht voor al uw vragen over de computer, telefoon, Facebook, Skype en iPad.

U hoeft zich niet aan te melden, u kunt gewoon binnen lopen.

Computercursus Marokkaanse ouderen

De Hudsonhof biedt iedere maandag vanaf 19:00 uur een computercursus aan voor Marokkaanse ouderen, loopt u eens gerust naar binnen!

De Hudsonhof

Hudsonhof 1-9

1057 KP Amsterdam

Telefoon: 020-2334105

E-mail: HUDSONHOF1@HOTMAIL.COM

Website: WWW.HUDSONHOF.NL

Het Actief Computer Centrum Amsterdam (ACC)

Het Actief Computer Centrum Amsterdam (ACC) is een computercentrum vóór en door cliënten van de GGZ in Amsterdam,

maar iedereen is welkom!

Bij ACC-West worden het hele jaar door de meest uiteenlopende computercursussen en –workshops gegeven voor weinig geld.

De cursussen worden gegeven in kleine groepen van maximaal 8 cursisten.

Voor actuele informatie over de cursussen kunt u het beste een kijkje nemen op de website.

Ook kunt u van maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.00u bij het ACC terecht met al uw vragen over computers. Ook kunt u achter de computer oefenen.

Er is altijd een vrijwilliger aanwezig om u te helpen.

Voor meer informatie neem contact op via:

Actief Computer Centrum ACC-West

Cornelis Dirkszstraat 27

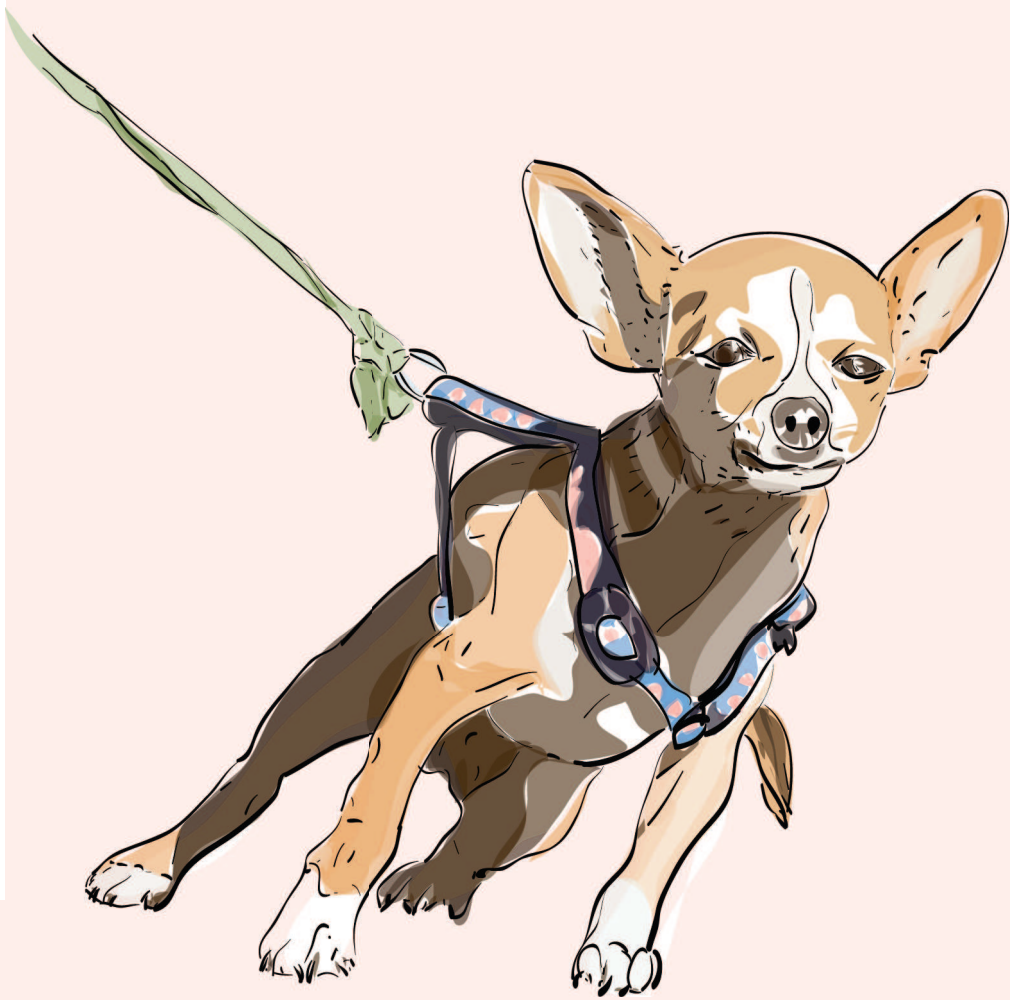
1056TP Amsterdam

Telefoon: 020-6240003

Website: www.accscip.nl



A series of ten vertical lines for writing, with a small olive-green rectangular box above the seventh line.



Vrijwilligerswerk, Maatjes & Burenhulp

Mensen die vrijwilligerswerk doen kunnen het weten: het is leuk, het wordt gewaardeerd én het geeft u mooie ervaringen.

En uw levenservaring komt goed van pas bij het doen van vrijwilligerswerk!

Denkt u er wel eens over om vrijwilligerswerk te doen? In Stadsdeel West zijn er heel veel mogelijkheden waardoor er altijd iets te vinden is wat bij u past!

Zelf vrijwilligerswerk zoeken

Een leuke vrijwilligersbaan in Amsterdam kunt u zelf vinden via de Vrijwilligerscentrale Amsterdam. U kunt verschillende soorten vrijwilligerswerk doen; van één keer per maand een rondleiding in een museum verzorgen tot één middag per week zingen met ouderen.

In de vacaturebank van de vrijwilligerscentrale staan ongeveer 1.700 vacatures bij veel verschillende organisaties in Amsterdam. Wilt u niet online zoeken? U kunt de vrijwilligerscentrale ook bellen of mailen voor meer informatie of een persoonlijke afspraak.

De contactgegevens zijn:

Vrijwilligerscentrale Amsterdam

Telefoon: 020-5301220 *van 10.00 tot 16.00 uur*

E-mail: amsterdam@vca.nu

Website: www.vca.nu

Wilt u graag vrijwilligerswerk doen maar weet u niet goed wat het beste bij u past?

Meldt u dan aan voor een één-op-één gesprek bij het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP) in West.

Het VIP is een informatie en adviespunt wat mensen helpt bij alles wat met vrijwilligerswerk heeft te maken. Zo kunnen de medewerkers u bijvoorbeeld helpen bij het vinden van vrijwilligerswerk dat bij u past, rekening houdend met uw agenda, vaardigheden en interesse.

Ook kan het VIP u trainingen, workshops en ervaringsplekken bieden om nog beter te worden in het werk dat u leuk vindt.

Wilt u meer informatie of wilt u een gesprek aanvragen?

Neem dan contact op met één van de VIP medewerkers of kom langs bij het spreekuur:

Naam	Informatie	Telefoon
Wim Molenaar	w.molenaar@abc-west.nl	06-81618762
Monique Hammer	m.hammer@abc-west.nl	06-14624242
Spreekuur vrijwillige inzet De Baarsjes	Elke dinsdag 10:00 - 12:00u De Tagerijn Balboastraat 18.	

Burennetwerk; hulp voor en door buren

Heeft u af en toe behoefte aan hulp of ondersteuning van buurtgenoten?

Het kan gaan om een klusje in huis of in de tuin, maar ook om het doen van een boodschap, begeleiding naar de dokter, gewoon een kopje koffie drinken of het maken van een wandeling. Ook bij u in de buurt wonen goede buren die buurtgenoten willen helpen! U kunt zich opgeven als vrijwilliger – of hulp vragen – via:

Burennetwerk

Telefoon: 020-6239771 *van maandag t/m donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur*

Website: www.burennetwerk.nl

Wilt u regelmatig samen met iemand op stap?

In Amsterdam zijn verschillende 'maatjes' die met u op stap willen. Ook kunt u zelf een maatje voor een andere Amsterdammer worden.

Als u een maatje krijgt of wordt, gaat u – op regelmatige basis – samen met iemand anders leuke dingen ondernemen. Dit kan van alles zijn; van een kop koffie tot een bioscoopbezoek.

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met één van de volgende organisaties:

Humanitas

Telefoon: 020-7736542
E-mail: kantoor.amsterdam@humanitas.nl
Website: www.humanitas.nl

ABC Alliantie Sociaal Wijkteam De Baarsjes**Locatie: De Tagerijn**

Balboastraat 18
1057 VW Amsterdam
Telefoon: 020-6184952
E-mail: tagerijn@abc-west.nl
Website: www.abc-west.nl/de-baarsjes

Zonnebloem Amsterdam West

Telefoon: 020-4085255
E-mail: via de website
Website: www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam

Unie van Vrijwilligers Amsterdam

W.G. Plein 206
1054 SE Amsterdam
Telefoon: 020-6207068 / 020-6202944
E-mail: vh@uvvamsterdam.nl
Website: www.uvv-amsterdam.nl

Bent u graag in het gezelschap van een huisdier, maar wilt u zelf de volledige zorg niet dragen?

Meld u aan bij OOPOEH! Dit is een afkorting van 'opa's en oma's passen op een huisdier'.

U wordt maatje van een huisdier en kunt hiervan genieten waar en wanneer het u uitkomt. Ook helpt u hiermee de eigenaar van het huisdier.

Als u zich aanmeldt, geeft u aan welk dier u gezelschap wilt houden en hoe vaak.

De inschrijving is gratis. Ook voor de zorg van het dier zult u nooit financieel bij hoeven dragen. Daarbij wordt u uitgenodigd voor veel (gratis) leuke uitjes die Stichting OOPOEH organiseert en doet u leuke nieuwe contacten op.

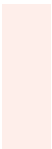
Wilt u op een huisdier in Westerpark passen? Meldt u dan aan bij Stichting OOPOEH!

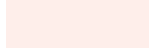
Stichting OOPOEH

Telefoon: 020-7853745

E-mail: info@oopoeh.nl

Website: www.oopoeh.nl

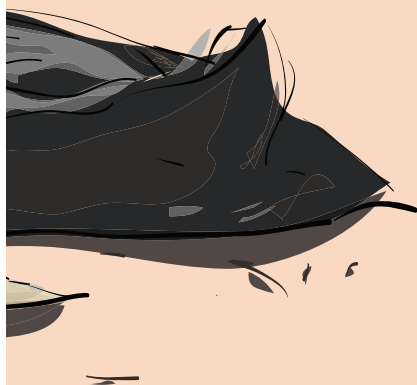






Een Veilige Buurt

De meeste mensen wonen erg plezierig in West. Toch kan er sprake zijn van overlast, misschien stoort u zich aan afval op straat, of kan het zijn dat u zich minder veilig voelt in uw buurt. Het is dan fijn dat u weet waar u terecht kunt om dit soort zaken te melden.



Veilig Thuis Amsterdam

Vaak begint het klein: stevig beetpakken als iemand niet luistert, of de eigen boodschappen worden met het huishoudgeld van een ander betaald. Maar regelmatig gaat het van kwaad tot erger. Een glijdende schaal, waarbij zowel de pleger als het slachtoffer hun eigen excuses hebben om de mishandeling niet te willen zien. Er rust een groot taboe op ouderenmishandeling.

Erover beginnen is moeilijk, of u nu mantelzorger, een familielid of het slachtoffer bent. Om die stap makkelijker voor u te maken, kunt u voor hulp en advies in vertrouwen en anoniem contact opnemen met:

Veilig Thuis Amsterdam

Telefoon: 0800-2000 *24 uur per dag te bereiken*
E-mail: via het contactformulier op de website
Website: www.020veiligthuis.nl

Meldpunt Zorg en Woonverlast

Is er een buurtbewoner die overlast veroorzaakt of waar u zich zorgen over maakt? Laat dit het Meldpunt Zorg en Woonoverlast weten. Zij helpen bij het tegengaan van overlast in de buurt en bieden hulp aan mensen die zorg nodig hebben, maar dit zelf niet vragen.

U kunt een melding doen over:

- (extreme) overlast door lawaai, stank, vervuiling of agressie, veroorzaakt door mensen in de buurt
- intimidatie in de buurt
- buurtbewoners die zorg nodig hebben maar dit niet krijgen
- buurtbewoners die verward overkomen
- vereenzaming, verwaarlozing of vervuiling van buurtbewoners signalen van afwijkend gedrag
- overlast door jongeren

Meldpunt Zorg en Woonverlast

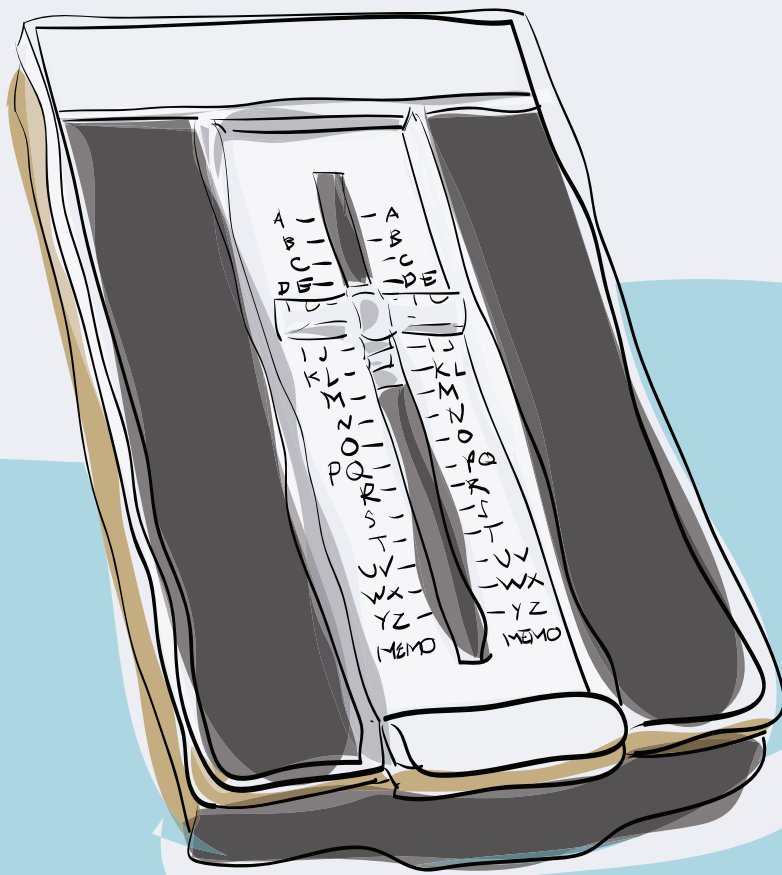
Telefoon: 020-2552914 *van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur*

E-mail: via het contactformulier op de website

Website: www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/meldpunt-zorg







Overzicht Adressen

Alle adressen uit deze gids op alfabetische volgorde voor u op een rijtje.

ABC Alliantie, Schuldhulpverlening

Bos en Lommerplein 156 - 3^e etage
1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-7231150

E-mail: infosdv@combiwel.nl

Website: www.amsterdam.nl/werk-inkomen
www.abc-west.nl/schulddienstverlening

ABC Alliantie Sociaal Wijkteam De Baarsjes

Locatie: De Tagerijn

Balboastraat 18
1057 VW Amsterdam

Telefoon: 020-6184952

E-mail: tagerijn@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl/de-baarsjes

ABC Alliantie, Sociaal Wijkteam Oud-West (Alzheimer Café Amsterdam West)

Borgerstraat 45
1053 PB Amsterdam

Telefoon: 020-6838542

E-mail: klinker@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl/oud-west

Actief Computer Centrum (ACC-West)

Cornelis Dirkszstraat 27
1056 TP Amsterdam

Telefoon: 020-6240003

Website: www.accscip.nl

Alarmering Thuiszorg Amsterdam

Telefoon: 020-5923131

E-mail: service@atapersonenalarmering.nl
ata@alarmering.nl

Website: www.atapersonenalarmering.nl

Belastingdienst (landelijk)

Telefoon: 0800-0543 *gratis*
Website: www.toeslagen.nl

Belastingen Gemeente Amsterdam

Postbus 23475
1100 DZ Amsterdam
Telefoon: 020-2554800
E-mail: [contactformulier op website](#)
Website: www.amsterdam.nl/belastingen

Boodschappenbus

Telefoon: 020-6184952 *ABC Alliantie De Baarsjes*

Boodschappenservice

Telefoon: 0900-8487 *Bas Merckx*
E-mail: info@lokaalsociaal.com
Website: www.boodschappenservice.net

Burennetwerk

Nieuwe Herengracht 18
1018 DP Amsterdam
Telefoon: 020-6239771 *maandag t/m donderdag 9:00 - 12:00u*
E-mail: info@burennetwerk.nl
Website: www.burennetwerk.nl

Buurtkamer De Gulden Winckel

Krelis Louwenstraat 2A
1055 KA Amsterdam
Telefoon: 06-51394254 *Abdel Elamri*
E-mail: a.elamri@combiwel.nl
Website: www.abc-west.nl

Buurtkamer Corantijn

Corantijnstraat 25

1058 DB Amsterdam

Telefoon: 06-51 35 99 66

E-mail: info@buurtkamercorantijn.nl

Website: www.buurtkamercorantijn.nl

Buurtkamer De Bestevaer

Jan van Galenstraat 107G

1056 BK Amsterdam

E-mail: bestevaeropen@gmail.com

Website: www.stichtingbesteburen.nl

Buurtvereniging Jacob Maris

Columbusplein 253

1057 TX Amsterdam

Telefoon: 020-6122514

Website: www.jacobmaris.com

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Overschiestraat 55

Telefoon: 088-7891300

Website: www.ciz.nl

Clëntenbelang Amsterdam (meldpunt)

Maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 - 14.00u geopend

Telefoon: 020- 5777999

E-mail: meldpunt@clntenbelangamsterdam.nl

Website: www.clntenbelangamsterdam.nl

De Boeg (tijdelijk logeren)

Hoofdweg 495

1055 SC Amsterdam

Telefoon: 020-6382808

E-mail: jose@s-ipi.nl

De Havelaar, Huis van de Wijk

Douwes Dekkerstraat 2
1053 SX Amsterdam
Telefoon: 020-6890711
E-mail: havelaar@abc-west.nl

De Hudsonhof

Hudsonhof 1-9
1057 KP Amsterdam
Telefoon: 020-2334105
E-mail: hudsonhof1@hotmail.com
Website: www.hudsonhof.nl

De Klinker, Huis van de Buurt

Borgerstraat 45
1053 PB Amsterdam
Telefoon: 020-6838542
E-mail: klinker@abc-west.nl

De Tagerijn, Buurtcentrum

Balboastraat 18
1057 VW Amsterdam
Telefoon: 020-6184952
E-mail: tagerijn@abc-west.nl
Website: www.abc-west.nl/de-baarsjes

Dementelcoach

Telefoon: 0800-0228077 *gratis*
E-mail: info@dementelcoach.nl
Website: www.dementelcoach.nl

De Wending

Witte de Withplein 5

1057 XN Amsterdam

Telefoon: 020-8869342

Website: www.indewending.nl

Dienstencentrum Bos en Lommer

Bos en Lommerplein 156 – 3^e etage

1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-7231150

E-mail: budgetadvies@abc-west.nl

Website: www.abc-west.nl

Dienst Werk, Participatie en Inkomen (WPI, voorheen DWI)

Telefoon: 020-252 60 00

Website: www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans

Het Danspaleis

Nieuwpoortkade 2A

1055 RX Amsterdam

Telefoon: 06-33306083

E-mail: info@hetdanspaleis.com

Website: www.hetdanspaleis.com

Humanitas

Telefoon: 020-7736542

E-mail: kantoor.amsterdam@humanitas.nl

Website: www.humanitas.nl

Huurdersvereniging Amsterdam

Weesperstraat 390

1018 DN Amsterdam

Telefoon: 020-6206882 *maandag t/m donderdag 10:00 - 17:00u*

E-mail: info@huurdersvereniging-amsterdam.nl

LeefupTelefoon: 06-10709286 *Corrine Kramer*E-mail: info@leefup.nlWebsite: www.leefup.nl**Mahmoud's Eetmobiel/Maaltijden aan huis**

Telefoon: 06-39053670

Makelpunt Vertrouwenspersonen

Telefoon: 06-83079183

E-mail: makelpunt@sw-sl.nlWebsite: www.samenwonen-samenleven.nl**Mantelaar**

Telefoon: 020-2050949

E-mail: via website

Website: www.mantelaar.nl**Markant, centrum voor mantelzorgers in Amsterdam**

Telefoon: 020-886 88 00

E-mail: info@markant.orgWebsite: www.markant.org**MEE Amstel en Zaan***Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 17:00u*

Telefoon: 020-5127272

E-mail: informatie@meeaz.nlWebsite: www.meeaz.nl**Meer Bewegen voor Ouderen**

Telefoon: 020- 886 1070

E-mail: mbvo_amsterdam@hotmail.comWebsite: www.mbvo-amsterdam.nl

Meldpunt Zorg & Overlast

Van maandag tot en met vrijdag van 08:00 tot 18:00u

Telefoon: 020-2552914

E-mail: via het contactformulier op de website

Website: www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/meldpunt-zorg

Nieuw Vredenburg

Postjesweg 125

1057 DZ Amsterdam

Telefoon: 020-6831991

Website: www.cordaan.nl

Odensehuis

Hygiëastraat 4

1076 RM Amsterdam

Telefoon: 020-3374244

E-mail: coordinator@odensehuis.nl

Openbare Bibliotheek Amsterdam (leeskringen en boekenservice)

Telefoon: 020-5230960

E-mail: leeskringen@oba.nl

Website: www.oba.nl/service

Sociaal loket Spreekuur Samen Meedoen

Locatie: De Tagerijn

Spreekuur: dinsdags 14:00-16:00u en woensdags van 09:00-12:00u

Balboastraat 18

1057 VW Amsterdam

Telefoon: 06-24993074

Sociaal Loket Stadsdeel West*Spreekuur op afspraak en inloop op werkdagen tussen 09:00 en 16:30u*

Bos & Lommerplein 250

1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-2552916

E-mail: sociaaloket@west.amsterdam.nl**Sociale Verzekeringsbank:**

Telefoon AOW: 075-6551010

Telefoon AIO: 075-6551606

Telefoon ANW: 075-6551003

Telefoon Remigratie: 071-5129040

E-mail: contactformulier op website

Website: www.svb.nl *houdt uw DIGID bij de hand***Stichting Aknarij West**

Mansveltschool

Karel Doormanstraat 125

1055 VE Amsterdam

E-mail: info@aknarijwest.comWebsite: www.aknarijwest.com**Stichting Burennetwerk Amsterdam**

Nieuwe Herengracht 18

1018 DP Amsterdam

Telefoon: 020-6239771 *maandag t/m donderdag 9:00 - 12:00 u*E-mail: info@burennetwerk.nlWebsite: www.burennetwerk.nl**Stichting Mantelzorg en Dementie: Meldpunt Dementie**Telefoon: 020-3626343 *maandag en donderdag 9:00-12:00u*E-mail: aanmeldservice@smend.nl

Fax: 020-3620183

Stichting Odensehuis

Hygiëastraat 4

1076 RM Amsterdam

Telefoon: 020-3374244

E-mail: coordinator@odensehuis.nl

Stichting OPOEH

Telefoon: 020-7853745

E-mail: info@oipoeh.nl

Website: www.oipoeh.nl

Stichting Senia

Telefoon: 020-6273564 *Martie Woudhuizen*

E-mail: amsterdam@senia.nl

Stichting SIPI

Telefoon: 020-6382808

E-mail: jose@s-ipi.nl

Website: www.s-ipi.nl/buurtverzorgsters

Stichting !WOON

1e Helmersstraat 106-D

1054 EG Amsterdam

Telefoon: 020-5230180

Website: www.wooninfo.nl/team-west

Thuis-Zorgoutlet Amsterdam (Tweedehands hulpmiddelen)

Open: di, do en vrij 11:00-15:00u - woe 11:00-19:00u - za 10:00-16:00u

Lemelerbergweg 46

1101 AM Amsterdam

Telefoon: 06-57966356

Website: www.thuis-zorgoutletamsterdam.nl

Unie van Vrijwilligers Amsterdam*(Boodschappendienst, Belservice, Veilig naar zorg en Vrijwilligerswerk)*

W.G. Plein 206

1054 SE Amsterdam

Telefoon: 020-62070 68 /020-6202944 *Astrid Koning*E-mail: vh@uvvamsterdam.nlWebsite: www.uvv-amsterdam.nl**Valys**

Telefoon: 0900- 96 30

E-mail: via het contactformulier op de website

Website: www.valys.nl**Vegro Thuiszorgwinkels**

Telefoon: 0800-2887766

E-mail: Via website

Website: www.vegro.info**Veilig Thuis Amsterdam**

Telefoon: 0800-2000

E-mail: via het contactformulier op de website

Website: www.020veiligthuis.nl**Vereniging van Bedrijfstakpensioenfondsen**Telefoon: 070-3117373 *elke werkdag van 08:30 tot 12:30***Voor je Buurt voor Elkaar**Website: www.voorjebuurtvoorelkaar.nlFacebook: www.facebook.com/voorjebuurtvoorelkaarWebsite: www.wswonen.nl/west**Vrijwilligerscentrale Amsterdam**Telefoon: 020-5301220 *van 10.00 tot 16.00 uur*E-mail: amsterdam@vca.nuWebsite: www.vca.nu



Wmo-helpdesk

Bereikbaar op werkdagen van 08.00 tot 18.00u

Telefoon: 0800-0643

Website: www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning
(voor meer informatie over de voorzieningen).
www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helpdesk
(voor meer informatie en direct aanvragen).

Woningnet

Bereikbaar op werkdagen van 8:00 tot 17:00u

Telefoon: 0900-2023072

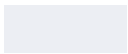
Website: www.woningnet.nl

Zonnebloem Amsterdam West

Telefoon: 020-4085255

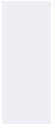
E-mail: via de website

Website: www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam



12

Overzicht Adressen

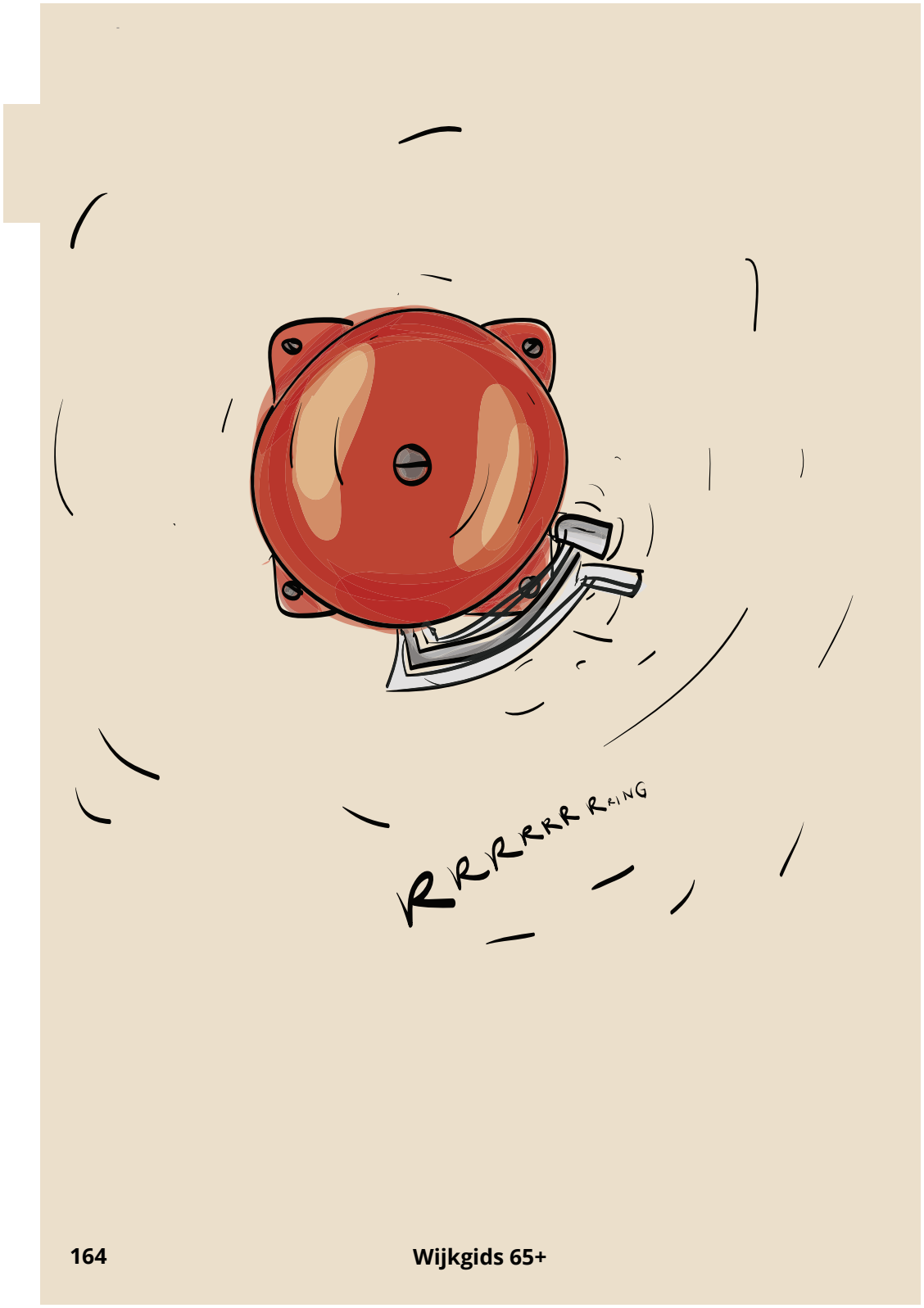




12

Overzicht Adressen

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Belangrijke Contactgegevens

Alarmnummers, huisartsenposten et cetera!

Belangrijke telefoonnummers

- Voor spoedeisende hulp: 112.
- Hulp nodig van de politie, maar geen spoedeisende hulp?
Bel dan 0900-8844 of gebruik de teksttelefoon via 0800-8112.
- Het nummer van Meld Misdaad Anoniem is: 0800-7000.

Huisartsenpost / doktersdienst

Met spoed de huisarts nodig 's avonds, 's nachts of in het weekend?
Dan belt u het centrale nummer van alle Amsterdamse
Huisartsenposten.

Bereikbaar van 23.00 - 08.00 uur

Telefoon: 088-0030600 *Houdt bij het maken van een afspraak
uw verzekeringsgegevens bij de hand*

U kunt 's avonds, 's nachts of in het weekend terecht bij de:

Huisartsenpost West

Onze Lieve Vrouwe Gasthuis OLVG locatie West (voorheen St. Lucas
Andreas Ziekenhuis) *direct naast de spoedeisende eerste hulp*
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Apotheek

Na 23.00 uur 's avonds de apotheek nodig voor spoedgevallen?

Belt u naar het onderstaande nummer en u krijgt te horen hoe men
u kan helpen of waar u terecht kunt.

Telefoon: 020-5923315

Tandartsen

Heeft u met spoed de tandarts nodig? Dan belt u met het
tandartsen- bemiddelingsbureau (TBB) op nummer:

Bereikbaar 24 uur per dag 7 dagen per week

Telefoon: 0900-8212230 / 020-5709595

Contactgegevens Huisarts

Te bellen in geval van nood

Overige belangrijke telefoonnummers





Belangrijke Contactgegevens

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Disclaimer

We hebben ons best gedaan om alle informatie goed op te schrijven.
Toch kan er een fout inzitten, of is de informatie niet compleet.
Is de fout nadelig voor u? Daar kan de gemeente Amsterdam niets aan doen.
De tekst geeft u informatie, geen rechten.

Colofon

Tekst & redactie: Sadaf Yaseen MSc. (Stadsdeel West)
& Leo Böke (ABC Alliantie)
Vormgeving: Judith de Boer, Castle of Performing Arts.





Activiteiten Informatie Vrijwilligerswerk Hulp & Ondersteuning

✘ Gemeente
✘ Amsterdam
✘ West



Alliantie Welzijn
AKROS Raartparticipatie Combinatie