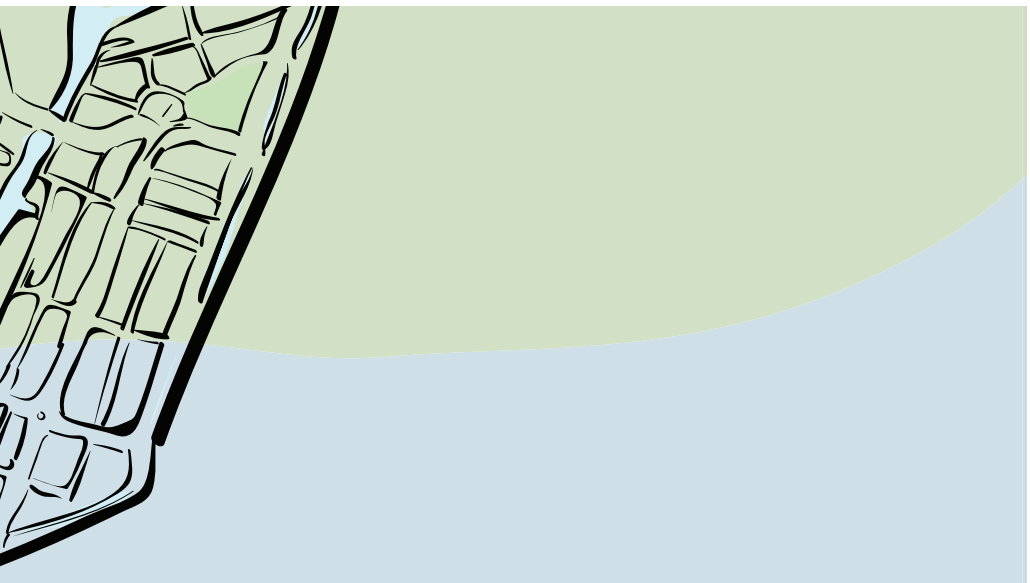


## Wijkgids 65+ Westerpark





# Wijkgids 65+ Westerpark

Wat is er te doen in De Horizon en de Koperen Knoop? 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 èn 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

**01. Gezelligheid & Activiteiten ..... 10**

Buurtcentrum De Horizon .....	12
Huis van de Buurt De Koperen Knoop .....	16
Buurtkamer Parlarie .....	18
Buurtkamer Kerk en Buurt / De Schakel .....	18
Overige activiteiten .....	19
Burenhulp .....	20
Ontmoetingsplek Verpleeghuis AMSTA De Poort .....	20
Stichting Buurtwerkplaatsen .....	20
Buurtboederij 'Ons Genoegen' .....	21
Stichting het Danspaleis .....	22
Leeskringen Openbare Bibliotheek Amsterdam (OBA) .....	23
Boekendienst aan Huis .....	24
Koffieochtend Ouderen in de Wijk .....	24
Stichting Senia .....	25
De Zonnebloem Amsterdam West .....	26

**02. Hulp & Ondersteuning ..... 30**

<b>Heeft u hulp nodig, maar weet u niet goed welke hulpmogelijkheden er zijn?</b> .....	32
Wijkzorgnetwerk Westerpark .....	32
Het Sociaal Loket .....	33
Wmo-Helpdesk .....	34
<b>Weet u wat u nodig heeft, maar weet u niet waar u dit kunt regelen?</b> .....	35
Hulp bij het huishouden .....	35
Persoonlijke Verzorging & Verpleging .....	35
Dagbesteding .....	38
Heeft u een chronische ziekte of beperking? .....	38
Casemanager dementie .....	39
Alzheimercafé in Amsterdam West .....	39
Meldpunt Dementie .....	40

Hoofdstuk	Pagina
<b>02. Hulp &amp; Ondersteuning (vervolg)</b> .....	<b>40</b>
Odensehuis Amsterdam West .....	40
Dementelcoach .....	41
<b>Praktische ondersteuning thuis</b> .....	<b>41</b>
Uitleenservice verpleegartikelen en hulpmiddelen .....	41
Tweedehands hulpmiddelen .....	42
Hulpmiddelenwijzer .....	42
Alarmering .....	42
Boodschappendienst 'Ik geef je een 10' .....	43
Boodschappenbus .....	43
Telefooncircuit .....	44
Belservice 'Hallo Hallo' .....	44
Buurtverzorgsters .....	45
Stichting Burennetwerk Amsterdam .....	45
<b>Hulp &amp; Ondersteuning voor Mantelzorgers</b> .....	<b>46</b>
Ondersteuning voor mantelzorgers .....	46
Voor je Buurt voor Elkaar .....	46
Respijtzorg .....	47
Vertrouwenspersonen Samen Wonen Samen Leven .....	47
Ziekenboeg Amsterdam .....	48
Stichting Aknarij West .....	48
Mantelzorgmakelaar .....	48
Tijdelijke opname in een verzorgingshuis .....	49
Logeren in de Boeg .....	49
<b>Belangenbehartiging</b> .....	<b>49</b>
WMO-Adviesraad & Onbeperkt West .....	50
<b>03. Gezondheidszorg</b> .....	<b>56</b>
Huisartsen .....	58
Apothekers .....	58
Fysiotherapeuten .....	59
Oefen-/ Mensendieck therapeuten .....	59

Hoofdstuk	Pagina
<b>03. Gezondheidszorg (vervolg)</b> .....	<b>60</b>
Ergotherapeuten .....	60
Diëtisten .....	61
Psychologen .....	61
<b>04. Sport &amp; Bewegen</b> .....	<b>64</b>
<b>05. Lekker Eten in de Buurt</b> .....	<b>76</b>
<b>06. Financiën, Post &amp; Administratie</b> .....	<b>84</b>
Financiële Salons en Grip op je Knip in Westerpark .....	86
Ordenen van Post & Administratie .....	86
Inloopsprekuren, belastinggroepen, budgetadviesgesprek •	88
Ondersteuning aangifte Inkomsten Belasting .....	88
Budgetadviesgesprek .....	88
Wilt u een maatje die u thuis met uw post helpt? .....	89
<b>Hulp bij schulden?</b> .....	<b>90</b>
ABC-Alliantie, Schuldhulpverlening .....	90
<b>Financiële regelingen van de Gemeente Amsterdam</b> .....	<b>91</b>
Wanneer komt u in aanmerking voor deze regelingen? .....	91
Stadspas .....	93
Gratis Openbaar Vervoer voor Ouderen .....	93
Collectieve zorgverzekering Amsterdam .....	93
Regeling Tegemoetkoming Meerkosten (RTM) .....	94
OV-vergoeding voor mantelzorgers .....	95
<b>Hoe vraagt u een inkomensondersteunende voorziening van de Gemeente Amsterdam aan?</b> .....	<b>95</b>
<b>Regelingen van de Gemeentelijke of Landelijke belastingdienst</b> .....	<b>97</b>
Kwijtschelding van Gemeentebelastingen .....	97
Bijzondere bijstand .....	97
Zorg- en huurtoeslag .....	98

Hoofdstuk	Pagina
<b>06. Financiën, Post &amp; Administratie (vervolg) .....</b>	<b>99</b>
<b>Regelingen van de Sociale Verzekeringsbank .....</b>	<b>99</b>
Aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO) .....	99
Nabestaande uitkering (ANW) .....	99
Remigratie .....	99
Helpdesk vergeten pensioenen .....	100
<b>07. (Aangepast) Wonen in Westerpark .....</b>	<b>104</b>
Kleine aanpassingen / hulp bij klussen in huis .....	106
Burennetwerk; hulp voor en door burenen .....	106
Burenhulp .....	106
Klussenvrouw Yoz .....	106
Grote aanpassingen in huis .....	107
<b>Verhuizen naar een woning die bij uw situatie past? ...</b>	<b>108</b>
Verhuizen naar de begane grond: 'van hoog naar laag' .....	108
Verhuizen naar kleinere woning: 'van groot naar beter' .....	109
Verhuizen naar een seniorenwoning .....	109
Verhuizen naar een seniorenwoningen met zorg .....	109
<b>Verhuizen naar een andere senioren woonvoorziening •</b>	<b>110</b>
Woon en zorgcentrum .....	110
Kleinschalig wonen/kleinschalig woonvoorziening .....	110
Verpleeghuis .....	110
<b>Algemene info &amp; advies over wonen in Amsterdam ...</b>	<b>112</b>
Hoe werkt Woningnet? .....	112
Hulp nodig bij het zoeken op woningnet? .....	113
Stichting !WOON .....	113
Huurdersvereniging Amsterdam .....	114
<b>08. Vervoer .....</b>	<b>118</b>
Gratis reizen met het openbaar vervoer .....	120
Kunt u niet goed meer met het openbaar vervoer reizen? •	120
Aanvraag Scootmobiel of Canta? .....	121

Hoofdstuk	Pagina
<b>08. Vervoer (vervolg)</b> .....	<b>121</b>
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 Mantelzorgers .....	123
<b>09. Computer &amp; Telefoonhulp</b> .....	<b>126</b>
<b>10. Vrijwilligerswerk, Maatjes &amp; Burenhulp</b> .....	<b>132</b>
Zelf vrijwilligerswerk zoeken .....	134
Wilt u graag vrijwilligerswerk doen maar weet u niet goed wat het beste bij u past? .....	134
Burennetwerk; hulp voor en door burens .....	135
Wilt u regelmatig samen met iemand op stap? .....	135
Bent u graag in het gezelschap van een huisdier, maar wilt u zelf de volledige zorg niet dragen? .....	137
<b>11. Een Veilige Buurt</b> .....	<b>140</b>
Veilig thuis .....	142
Meldpunt Zorg en Woonoverlast .....	143
<b>12. Overzicht Adressen</b> .....	<b>146</b>
<b>13. Belangrijke Contactgegevens</b> .....	<b>162</b>







## 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 Westerpark zijn er Buurtcentrum De Horizon en Huis van de Buurt De Koperen Knoop. 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 Horizon

Hembrugstraat 156

1013 XC Amsterdam

Telefoon: 020-4866896

E-mail: [horizon@abc-west.nl](mailto:horizon@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

Wat	Dag	Tijd
Wandelgroep Westerpark	Elke maandag	10:00 - 12:00u
Aikido 65+	Elke maandag	11:15 - 12:45u
Buurtlunch	Elke maandag	12:00 - 14:00u
Turkse Vrouwengroep	Elke maandag	13:00 - 15:30u
Pop Up Store Kledingverkoop	Elke maandag	13:00 - 18:00u
Creatieve Middag	Elke maandag	14:00 - 16:00u
Social Tech Computerinloop	Elke ma en woe	14:00 - 18:00u
	Elke donderdag	14:00 - 17:00u
Zeza Naailes	Elke zaterdag	15:00 - 19:00u
	Elke maandag	19:00 - 21:00u
Kaartclub Eigen Haard	Elke woensdag	19:00 - 21:00u
	Elke maandag	19:00 - 23:00u
Social Tech Digitaal Communiceren/	Elke donderdag	19:00 - 21:00u
Open Leercentrum Computer	Elke dinsdag	09:00 - 12:00u
Buurtrestaurant Hembrug en Zaandammer	Elke maandag t/m vrijdag	10.30 - 20.00u
Vrouwengroep Jij Ziet Mij	Elke dinsdag	13.00 - 14.30u
Fit op Muziek	Elke dinsdag	18:45 - 19:45u
Biodanza	Elke dinsdag	20:00 - 22:00u
Lachyoga	Elke laatste dinsdag v/d maand	20:00 - 21:00u
Fitgym 55+	Elke woensdag	09:30 - 10:30u
Cursus Tekenen & Schilderen	Elke woensdag	10:00 - 12:00u
Zumba	Elke woensdag	11:00 - 12:00u
Handwerk en Naailes	Elke woensdag	13:30 - 16:00u

**Meer informatie**

€ 1,- per keer, Maureen Russel (06-21107544)

Jeanette Tanis (06-52650567)

€ 3 per keer, Nusta Aida (06-14588370)

Mevrouw Gulay (06-48271511)

€ 1 per keer, Maureen Russel (06-21107544)

Gratis, Peter Sloot (06-12045000)

Zeza Fernandes (06-28140310)

Nel en Hans van Driel (020-6259810)

Gratis, Ruud Arloud (06-12045000)

Laaggeprijsd voor lunch en diner, Issam Nadaf (06-38770074)

10 Lessen €20, losse les €3,50, Yuniel Guerra Avila (06-44567071)

Phoebe Felen (06-26044666)

Maarten Vos (06-21642386)

Joke Kat (020-4422885)

Kees van Veen (06-40655200)

Marianna Castellós (06-38931009)

Razao en Karime (06-29121588)

## **Buurtcentrum De Horizon** (vervolg van vorige pagina's)

Hembrugstraat 156

1013 XC Amsterdam

Telefoon: 020-4866896

E-mail: [horizon@abc-west.nl](mailto:horizon@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

<b>Wat</b>	<b>Dag</b>	<b>Tijd</b>
Chi Kung Yoga 55+	Elke woensdag	15:00 - 16:00u
Stretch Yoga	Elke woensdag	19:30 - 21:00u
Fitgym Cordaan 60+	Elke donderdag	09:30 - 11:00u
Fitness Wandelen	Elke donderdag	11:00 - 12:00u
Pilates	Elke donderdag	11:00 - 12:00u
Country Line Dance	Elke donderdag	14:00 - 15:30u
Gitaarles	Elke donderdag	20:00 - 21:00u
Regenbooggroep, 3 Gangen Diner	Elke vrijdag	18:00 - 22:00u
Buurtdiner	Elke laatste vrijdag v/d maand	14:00 - 16:00u
Buurtbuik, gratis eten maken en/of Mee eten	Elke zaterdag	13:00 - 14:00u
Filmspot	Elke laatste zaterdag v/d maand	start 20:30u
Senioren bijeenkomst	Elke zondag	15:00 - 19:00u
Meditatie in eenvoud, meditatietechnieken	Elke woensdag	18:30 - 19:30u

### Meer informatie

Marianne van Engelen (020-8661070)

Rian Suyl (06-40768061)

Joke Kat (020-4422885)

Maureen Russel (06-21107544)

Danielle Maas (06-11346829)

Lydia Hagen (020-6824309)

€ 3,-, [agiannattasio@online.nl](mailto:agiannattasio@online.nl) (06-84658085)

Marleen Knoops (020-6839260)

€ 4, Nusta Aida (06-14588370)

Gratis, [info@buurtbuik.nl](mailto:info@buurtbuik.nl)

€ 2 film, vanaf 19.00 vóór aanvang van de film een diner

€ 7 in het Buurtrestaurant [stichtingfilmspot@gmail.com](mailto:stichtingfilmspot@gmail.com)  
[www.facebook.com/filmspotinfo](http://www.facebook.com/filmspotinfo)

Irvin Gill en Sharon Winter (06-51241614)

Meditatie leert je stil zijn en luisteren. Iedere keer dat je gaat zitten is waardevol, iedere keer dat je de tijd neemt om jezelf te ontmoeten is fantastisch! Kosten € 2,- (incl. drankje).

## Huis van de Buurt de Koperen Knoop

Van Limburg Stirumstraat 119

1051 BA Amsterdam

Telefoon: 020-3035008

E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

Wat	Dag	Tijd
Digitale Koffieochtend	Elke maandag	10:00 - 12:00u
Klaverjassen	Elke maandag	12:00 - 16:00u
Klaverjassen	Elke maandag	20:00 - 23:00u
Klaverjassen	Elke dinsdag	13:00 - 16:00u
Vrouwen Actief	Elke dinsdag	09:30 - 11:45u
'Creatieve Knoop' creatieve activiteiten	Elke dinsdag	10:00 - 15:00u
Open Podium met muziekinstrumenten	Elke 1e dinsdag v/d maand	19:30 - 23:30u
Nel's Koffieochtend voor ouderen	Elke woensdag	09:00 - 12:00u
Tichelsoos	Elke woensdag	12.30 - 17.00u
Vrouwen Actief	Elke woensdag	09:30 - 11:45u
Meer bewegen voor ouderen	Elke woensdag	11:00 - 12:00u
Stoelyoga	Elke woensdag	09:15 - 10:00u
Repair Café	Elke woensdag om de week in de even weken	10:00 - 12:00u
Samen uit Samen thuis, Scootmobielclub	Elke 1e en 3e donderdag v/d maand	18:45 - 19:45u
Open Huiskamer, activiteiten en soep	Elke donderdag	10:00 - 16:00u
Lunch met Nel en Ellie	Elke vrijdag	09:00 - 14:00u
Bingo	Elke derde zondag v/d maand	13:30 - 15:30u



### Meer informatie

Tuinkamer

Gratis

Gratis, Klaverjasclub De Koperen Knoop

Gratis voor leden van de ANBO

Gratis, Samen Sterk Vrouwen West

€ 1,-, Tuinkamer

€ 1,-

Soos voor ouderen, div. activiteiten

Gratis

Tuinkamer

Kleine bijdrage, Tuinkamer

Gratis

Gratis

Bijdrage

De hele middag 4 rondes € 2,50 per ronde. De zaal is open vanaf 12:30u

### Buurtkamer Parlarie

Barentszstraat 28

1013 NS Amsterdam

Website: [www.parlarie.nl](http://www.parlarie.nl)

Wat	Dag	Tijd
Zeehelden-inloop	Elke maandag	vanaf 13:00u
Open samenkomst	Elke donderdag	09:00 - 14:00u
Thee en Thema	Elke vrijdag	vanaf 12:00u

### Buurtkamer Kerk en Buurt/ De Schakel

De Wittenkade 109

1052 AG Amsterdam

Website: [www.kerkenbuurtwesterpark.nl](http://www.kerkenbuurtwesterpark.nl)

Wat	Dag	Tijd
Ontbijt	Elke maandag t/m donderdag	07:30 - 09:00u
De Inloop	Elke maandag t/m donderdag	
Schilderen en tekenen	Elke dinsdag	09:00 - 13:00u

### Overige activiteiten

Wat	Dag	Tijd
De Verhalenwinkel	Elke woensdag t/m zaterdag	14:00 - 16:00u
Eten bij Filah	Elke maandag, woensdag en donderdag	vanaf 16:30u

**Meer informatie**

Onder het genot van koffie of thee, een koekje en een koekje en elkaar word er soms een puzzel of een spelletje gedaan, is er een lunch of word er gezellig gepraat.

Initiatief van Marokkaanse vrouwen openbaar

Voor vrouwen.

**Meer informatie**

Gratis, Zwanine Siedenburg (020-6842356)

Kop koffie, een krantje en een praatje

Zwanine Siedenburg (020-6842356)

**Meer informatie**

Verhalen van bewoners, buurtwandelingen en creatieve workshops

Knollendammerstraat 7A-9

Contact: Barnet Kansil (06-24774814)

€ 2,50, Van der Hoopstraat 43hs

Het eten komt om 18.00u op tafel

Contact: Zwanine Siedenburg, (06-83253506)

## **Burenhulp**

De Wittenkade 111 Kelder (onder de Nassaukerk)

Telefoon: 06-83254089 *Jette Uittenhout*

E-mail: [burenhulp.westerpark@gmail.com](mailto:burenhulp.westerpark@gmail.com)

Bent u op zoek naar een maatje in de buurt om wekelijks koffie mee te drinken, een wandeling mee te maken of bijvoorbeeld een spelletje te spelen?

U kunt hiervoor terecht bij Burenhulp.

Burenhulp heeft iedere dinsdag en donderdag van 12:00 - 14:00u een inloopspreekuur op: De Wittenkade 111 Kelder (onder de Nassaukerk.)

## **Ontmoetingsplek Verpleeghuis AMSTA De Poort**

Hugo de Grootkade 18-28

1052 LS Amsterdam

E-mail: [t.pormes@amsterdam.nl](mailto:t.pormes@amsterdam.nl)

In het najaar van 2017 opent verpleeghuis AMSTA De Poort haar deuren voor de buurt. Het restaurant van het verpleeghuis zal een plek worden voor de buurt waar zij elkaar kunnen ontmoeten.

Een plek waar u terecht kunt voor een kopje koffie en wat lekkers. Voor actuele informatie kunt u contact opnemen met de gebiedsmakelaar van de Frederik Hendrikbuurt, Tessa Pormes via [t.pormes@amsterdam.nl](mailto:t.pormes@amsterdam.nl)

## **Stichting Buurtwerkplaatsen**

Cliffordstraat 36

1051 GV Amsterdam

Telefoon: 020-6820411

E-mail: [bwpsbalie@xs4all.nl](mailto:bwpsbalie@xs4all.nl)

Website: [bwpwst.home.xs4all.nl](http://bwpwst.home.xs4all.nl)

Wilt u graag de handen uit de mouwen steken, lijkt u leuk om creatief bezig te zijn? In de buurtwerkplaatsen kunt u terecht voor

bijvoorbeeld zeefdrukken, lassen, glassmelten en schilderen. In de werkplaatsen en ateliers kunt u na betaling van uw contributie (€ 20,- per persoon voor 3 maanden) werken aan eigen projecten en werkstukken. U moet wel uw eigen materiaal meenemen, de stichting zorgt voor gereedschap, apparatuur en machines. Daarnaast worden er ieder voor- en najaar werkplaatscursussen georganiseerd. In de basiscursussen leert u de basisvaardigheden om in de werkplaats de kunnen werken. In de vervolgcursussen kunt u zich verdiepen in een bepaald vakgebied. Stichting Buurtwerkplaatsen is iedere maandag tot en met vrijdag open van 9:00 - 17:00u. Voor meer informatie kunt u contact opnemen via de gegevens op de vorige pagina.

### **Buurtboerderij 'Ons Genoegen'**

Spaarndammerdijk 319

1014 AA Amsterdam

Telefoon: 020-3376820

E-mail: [info@buurtboerderij.nl](mailto:info@buurtboerderij.nl)

Website: [www.buurtboerderij.nl](http://www.buurtboerderij.nl)

Facebook: [www.facebook.com/buurtboerderij](http://www.facebook.com/buurtboerderij)

Buurtboerderij 'Ons Genoegen' in het Westerpark is een bruisend centrum van activiteit. Iedereen is welkom op de Buurtboerderij. Er zijn iedere dag broodjes, soepen, pannenkoeken, taarten, snacks en maaltijden te koop. Niet alleen de maag wordt gevuld, ook is er aandacht voor cultuur (muziek, theater en exposities), lijf (pilates, yoga en mindfulness) of ontdek de weggeefwinkel om spullen te halen of te komen brengen (van 12.00 - 16.00u).

De Buurtboerderij is iedere maandag t/m donderdag open van 10:00 - 22:00u, iedere vrijdag van 10:00 - 00.00u en iedere zaterdag en zondag van 11:00 - 22:00u.

Voor meer informatie neem contact op via bovenstaande gegevens.

## **Stichting het Danspaleis**

Nieuwpoortkade 2A

1055 RX Amsterdam

Telefoon: 06-33306083

E-mail: [info@hetdanspaleis.com](mailto:info@hetdanspaleis.com)

Website: [www.hetdanspaleis.com](http://www.hetdanspaleis.com)

'Dansen verleer je nooit!'

Het Danspaleis is een theatraal 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](http://www.hetdanspaleis.com) om te zien op welke zorg- en buurtlocaties zij binnenkort in Amsterdam West draaien.

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](mailto:leeskringen@oba.nl)Website: [www.oba.nl/service/leeskringen.html](http://www.oba.nl/service/leeskringen.html)

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.html](http://www.oba.nl/service/boekendienst-aan-huis.html)

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.

### **Koffieochtend Ouderen in de Wijk**

In de bibliotheek aan de Spaarndammerstraat 490 is er iedere vrijdag vanaf 11:00 een koffieochtend met korte voorlichting, loopt u eens binnen!

### **OBA Spaarndammerbuurt**

Spaarndammerstraat 490

1013 SZ Amsterdam

Telefoon: 020-6827026

E-mail: [spaarndammerbuurt@oba.nl](mailto:spaarndammerbuurt@oba.nl)

Website: [www.oba.nl](http://www.oba.nl)



## Stichting Senia

Telefoon: 020-6273564 *dhr. Martie Woudhuizen*

E-mail: [amsterdam@senia.nl](mailto: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 *dhr. Martie Woudhuizen* via telefoon of e-mail via bovenstaande gegevens.

## **De Zonnebloem Amsterdam West**

Telefoon: 020-4085255

Website: [www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam](http://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.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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 Westerpark**

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 Westerpark**

#### **Locatie De Koperen Knoop**

Van Limburg Stirumstraat 119

1051 BA Amsterdam

Telefoon: 020- 3035008

E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

### **MEE Amstel en Zaan**

*Bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 17.00u*

Telefoon: 020-5127272

E-mail: [informatie@meeaz.nl](mailto:informatie@meeaz.nl)

Website: [www.meeaz.nl](http://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](http://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](mailto:sociaaloket@west.amsterdam.nl)

### **Spreekuren Sociaal Loket in De Koperen Knoop**

Van Limburg Stirumstraat 119

1051 BA Amsterdam

Telefoon: 020- 3035008

E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)

*Spreekuur: Inloop dinsdag, donderdag en vrijdag van 09:00-12:00u*

### **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-Helppdesk**

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

Website: [www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helppdesk](http://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helppdesk)

## 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](http://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 Westerpark kunt regelen.

### **Amstelring**

#### **Team Centrum (bedient de wijk Westerpark)**

Telefoon: 06-22105464

E-mail: [amsterdamcentrum@amstelringwijkzorg.nl](mailto:amsterdamcentrum@amstelringwijkzorg.nl)

### **Buurtzorg Westerpark**

Telefoon: 06-12928907 / 06-20795022

E-mail: [amsterdamwesterpark@buurtzorgnederland.com](mailto:amsterdamwesterpark@buurtzorgnederland.com)  
[amsterdamspaarndammerbuurt@buurtzorgnederland.com](mailto:amsterdamspaarndammerbuurt@buurtzorgnederland.com)

### **Cordaan Team Spaarndammer-/Zeelheldenbuurt**

Telefoon: 020-2290374

E-mail: [spaarndam@cordaan.nl](mailto:spaarndam@cordaan.nl)

### **Cordaan Team Staatsliedenbuurt**

Telefoon: 020-2290379

E-mail: [staatslieden@cordaan.nl](mailto:staatslieden@cordaan.nl)

### **ExperTcare**

#### **Regio Team Amsterdam**

Telefoon: 085-2730203

E-mail: [info@expertcare.nl](mailto:info@expertcare.nl)

### **Madeliefje Thuiszorg**

Telefoon: 020-7371829

E-mail: [info@madeliefje-thuiszorg.nl](mailto:info@madeliefje-thuiszorg.nl)

### **PrivaZorg**

#### **Steunpunt Amsterdam en omstreken**

Telefoon: 020-7371003

E-mail: [info@privazorg-amsterdam.nl](mailto:info@privazorg-amsterdam.nl)

**Sigma Zorg**

Telefoon: 020-3342887

E-mail: [info@sigmazorg.nl](mailto:info@sigmazorg.nl)**Bethesda Thuiszorg**

Telefoon: 088-0103000

Website: [www.bethesdathuiszorg.nl](http://www.bethesdathuiszorg.nl)**Care Company Thuiszorg**

Telefoon: 020-6701800

E-mail: [amsterdam@carecompany.nl](mailto:amsterdam@carecompany.nl)**Leven en Zorg**

Telefoon: 020-8208230

E-mail: [info@levenenzorg.nl](mailto:info@levenenzorg.nl)**Nicon Care**

Telefoon: 020-7720088

E-mail: [info@niconcare.nl](mailto:info@niconcare.nl)**Particura****Cliënten Service Bureau**

Telefoon: 0299-394550

E-mail: [csb@particura.nl](mailto:csb@particura.nl)**SMN Thuiszorg**

Telefoon: 020-6912227

E-mail: [info@smnthuiszorg.nl](mailto:info@smnthuiszorg.nl)**Zuster Jansen Particuliere Thuiszorg**

Telefoon: 020-6366837

E-mail: [info@zusterjansen.nl](mailto: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](http://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 op [pagina's 34 en 35](#).

## 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 bekijkt 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](mailto:informatie@meeaz.nl)

Website: [www.meeaz.nl](http://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](mailto:klinker@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/oud-west](http://www.abc-west.nl/oud-west)

## Meldpunt Dementie

Telefoon: 020-3626343

E-mail: [aanmeldservice@smend.nl](mailto:aanmeldservice@smend.nl)

Website: [www.stichtingmantelzorgendementie.nl](http://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](http://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](mailto:info@dementelcoach.nl)  
Website: [www.dementelcoach.nl](http://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](http://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](http://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](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl).

## **Alarmering Thuiszorg Amsterdam**

Telefoon: 020-5923131

E-mail: [service@atapersoenalarmering.nl](mailto:service@atapersoenalarmering.nl)  
[ata@alarmering.nl](mailto:ata@alarmering.nl)

Website: [www.atapersoenalarmering.nl](http://www.atapersoenalarmering.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.

## Unie van Vrijwilligers Amsterdam

W.G. Plein 206

1054 SE Amsterdam

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

E-mail: [vh@uvvamsterdam.nl](mailto:vh@uvvamsterdam.nl)

Website: [www.uvv-amsterdam.nl](http://www.uvv-amsterdam.nl)

### 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.

### Boodschappenbus

Het plezier van zelf boodschappen doen, het gemak van thuisbezorgen! De Boodschappenbus Westerpark kan u brengen naar de winkels op het Bos en Lommerplein. Voor u betekent dit een ruime keuze aan winkels. Op het plein zijn Albert Heijn, Vomar en schuin er tegenover Dirk van den Broek. Ook kunt u natuurlijk even de markt op lopen, waar volop kraampjes met groente, fruit en vis te vinden zijn. Op het Bos en Lommerplein zijn ook mogelijkheden om een kopje koffie te drinken. De bus haalt u vanaf 10 uur op, brengt u naar de winkels en brengt u tussen 12 en 13 uur weer terug naar huis.

De begeleidende vrijwilliger draagt uw boodschappen tot in uw keuken. De Boodschappenbus is voor alle senioren in Bos en Lommer en rijdt iedere donderdag. De eerste keer kunt u gratis mee, daarna kost het € 2,00 per keer. Start vanaf Huis van de Buurt De Boeg, voor meer informatie Wijkteam Bos en Lommer, telefoon 020-6861400.

## **ABC Alliantie, Sociaal Wijkteam Westerpark**

### **Locatie De Koperen Knoop**

Van Limburg Stirumstraat 119

1051 BA Amsterdam

Telefoon: 020-3035008

E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

### **Telefooncirkel**

De telefooncirkel bestaat uit een groep bewoners van Westerpark 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. U kunt zich via het Sociaal Wijkteam van de ABC-Alliantie aanmelden of meer informatie vragen.

## **Unie van Vrijwilligers Amsterdam**

W.G. Plein 206

1054 SE Amsterdam

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

E-mail: [vh@uvvamsterdam.nl](mailto:vh@uvvamsterdam.nl)

Website: [www.uvv-amsterdam.nl](http://www.uvv-amsterdam.nl)

### **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.

### **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.

**Stichting SIPI**

Telefoon: 020-6382808

E-mail: [jose@s-ipi.nl](mailto:jose@s-ipi.nl)Website: [www.s-ipi.nl/buurtverzorgsters](http://www.s-ipi.nl/buurtverzorgsters)**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 Burennetwerk Amsterdam**

Nieuwe Herengracht 18

1018 DP Amsterdam

Telefoon: 020-6239771

06-51263891

E-mail: [info@burennetwerk.nl](mailto:info@burennetwerk.nl)Website: [www.burennetwerk.nl](http://www.burennetwerk.nl)

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.

## 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 Koperen Knoop. Deze inloop wordt elke woensdagochtend van 9.00-12.00u 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 Bos en Lommer

Karel Doormanstraat 125

1055 VE Amsterdam

Telefoon: 020-6861400

E-mail: [mansveltschool@abc-west.nl](mailto:mansveltschool@abc-west.nl)

[mantelzorg@abc-west.nl](mailto:mantelzorg@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/bos-lommer](http://www.abc-west.nl/bos-lommer)

### 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 Elkaar

Website: [www.voorjebuurtvoorelkaar.nl](http://www.voorjebuurtvoorelkaar.nl)

Facebook: [www.facebook.com/voorjebuurtvoorelkaar](https://www.facebook.com/voorjebuurtvoorelkaar)

### 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. Als u gebruik wilt maken van respijtzorg, of meer informatie wilt ontvangen, dan kunt u contact opnemen met de volgende organisaties:

#### Markant, centrum voor mantelzorgers in Amsterdam

Telefoon: 020-8868800

E-mail: [info@markant.org](mailto:info@markant.org)

Website: [www.markant.org](http://www.markant.org)

#### Mantelaar

Telefoon: 020-2050949

E-mail: via de website

Website: [www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl)

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.

### 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](mailto:makelpunt@sw-sl.nl)

Website: [www.samenwonen-samenleven.nl](http://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](mailto:info@aknarijwest.com)

Website: [www.aknarijwest.com](http://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](http://www.mantelzorgmakelaar.nl) .



**ABC Alliantie Sociaal Wijkteam Westerpark**

Locatie: De Koperen Knoop  
Telefoon: 020-3035008  
E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.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.

**Logeren in De Boeg**

Hoofdweg 495  
Telefoon: 020-6382808  
E-mail: [jose@s-ipi.nl](mailto:jose@s-ipi.nl)

Logeren in De Boeg (Hoofdweg 495) biedt een veilig logeeradres 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](mailto: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@clienntenbelangamsterdam.nl](mailto:meldpunt@clienntenbelangamsterdam.nl)

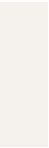
Website: [www.clienntenbelangamsterdam.nl](http://www.clienntenbelangamsterdam.nl)

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.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

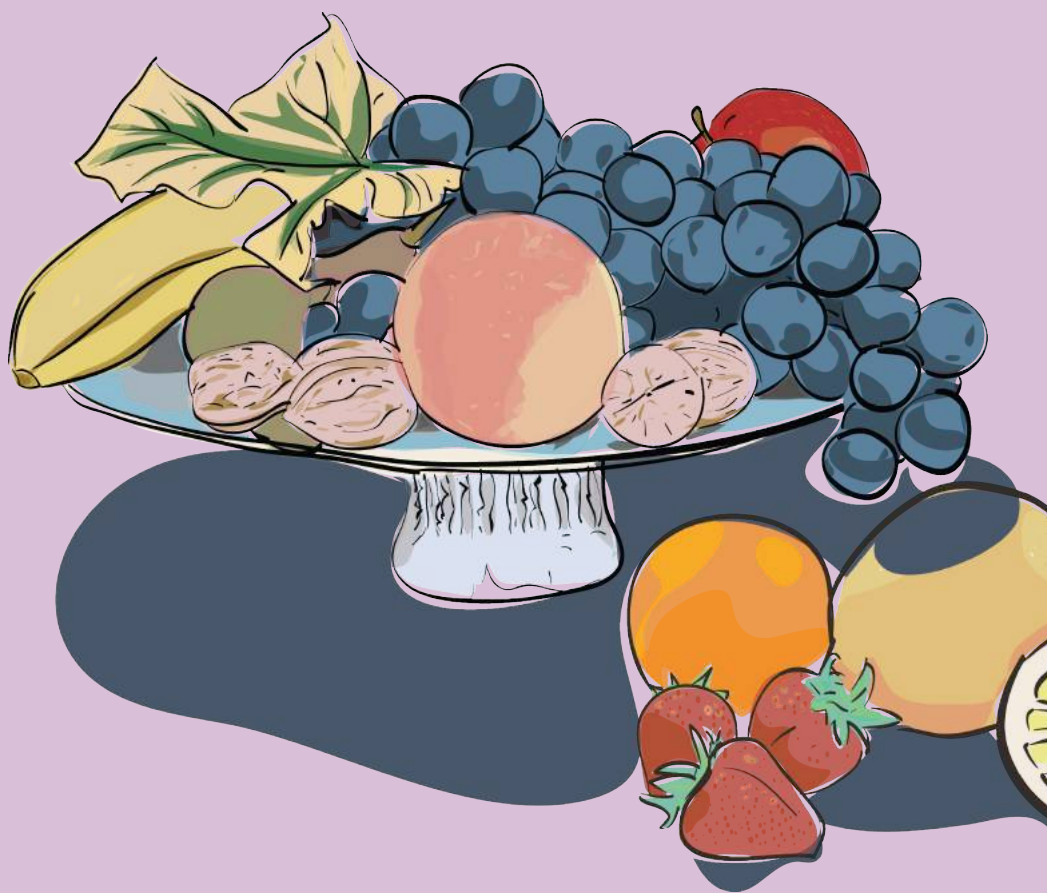
---

---

---

---

---





## Gezondheidszorg

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



Huisartsen	Adres	Telefoon
Huisartsenpraktijk Spaarndammerbuurt	Spaarndammerstraat 73H 1013 TB Amsterdam	020-6828996
Huisartsenpraktijk Parkplantsoen	Knollendamstraat 13-hs 1013 TL Amsterdam	020-6865486
Huisartsenpraktijk Kappeyne van de Coppello	Nassaukade 116 BG 1052 EB Amsterdam	020-6845850
Huisartsenpraktijk	Nassaukade 37 1052 CL Amsterdam	020-6840823
Huisartsenpraktijk Bevers & Barten	De Wittenkade 59 1052 AD Amsterdam	020-6843679
Huisartsenpraktijk Zipper	Nassaukade 69 1052 CR Amsterdam	020-6843741
Schneider Huisartsenpraktijk Haarlemmerpoort	Van Limburg Stirumstraat 20A 1051 BB Amsterdam	020-6840133
Gezondheidscentrum Staatsliedenbuurt	Van Hallstraat 200 1051 HL Amsterdam	020-6840770
Medisch Kwartier	De Oude Houthaven Van Diemerstraat 356 1013 CR Amsterdam	020-6237417

Apotheken	Adres	Telefoon
Mediq Apotheek Zieseniss	Nassaukade 52 1052 CN Amsterdam	020-6843746
Service Apotheek Staatslieden	Van Hallstraat 200 1051 HL Amsterdam	020-6860727
Gezondheidscentrum Staatsliedenbuurt	Van Hallstraat 200 1051 HL Amsterdam	020-6869807

<b>Fysiotherapeuten</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefoon</b>
Fysiotherapie Praktijk Bertholet & Willems	Hugo de Grootplein 22 1052 KX Amsterdam	020-4709197
Corver Fysio- en Manuele Therapie	Spaarndammerstraat 73 H 1013 TB Amsterdam	020-6862932
FysioWesterpark, locatie Wittenkade	Lodewijk Tripstraat 7 1052 ER Amsterdam	020-6869806
Fysiotherapie & Hernia Centrum Amsterdam, Locatie Polanenstraat	Polanenstraat 6 1013 VW Amsterdam	020-6846460
Fysiotherapie & Hernia Centrum Amsterdam, Locatie Van Diemenstraat	Van Diemenstraat 356 1013 CR Amsterdam	020-6220572
Fysiotherapiepraktijk Nassaukade 57	Nassaukade 57 1052 CP Amsterdam	020-68277 20
Fysiotherapie Spaarndam	Spaarndammerstraat 57 hs 1013 TA Amsterdam	020-6844486
Gezondheidscentrum Staatsliedenbuurt	Van Hallstraat 200 1051 HL Amsterdam	020-6869807
Ecowaka Physiocare Amsterdam, Locatie Staatsliedenbuurt	Bentinckstraat 3 hs 1051 GC Amsterdam	020-7371541

<b>Oefen-/ Mensendieck therapeuten</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefoon</b>
Mensendieckpraktijk Westerpark	Donker Curtiusstraat 7 unit 408 1051 JL Amsterdam	020-6822321

### **Oefen- en ergotherapeuten**

De ergotherapeut bekijkt 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.

<b>Ergotherapeuten</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefoon</b>
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
Ergotherapeut Cordaan; mevrouw Karlijn Muurling		06-52717482

Diëtisten	Adres	Telefoon
Miró Voedingsadvies	Spaarndammerstraat 73hs 1013 TB Amsterdam	06-51288790
Miró Voedingsadvies	Van Hallstraat 200 1051 HL Amsterdam	06-51288790
Gezondheidscentrum Staatsliedenbuurt	Van Hallstraat 200 1051 HL Amsterdam	020-6869807
De Zoete Appel, Locatie West / Westerpark	Van der Hoopstraat 40A 1051 WJ Amsterdam	06-47014024
Diëtistenpraktijk Equilibrio	Hoofdweg 572 1055 AB Amsterdam	06-20554849
De Voedingsbasis		06-18530291

Psychologen	Adres	Telefoon
Living-history	Visseringstraat 51 1051 MG Amsterdam	06-28804592
Gezondheidscentrum Staatsliedenbuurt	Van Hallstraat 200 1051 HL Amsterdam	020-6869807
Psychologenpraktijk Centrum-West	Planciusstraat 63 1013 MG Amsterdam	020-3208803
Explora, praktijk voor psychologie en orthopedagogiek	Van Hallstraat 25 Hs-A 1051 GX Amsterdam	020-6824408
Slaapmakend	Westerpark 2 1013 RR Amsterdam	020-7895082



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 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 Westerpark 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](mailto:imbvo_amsterdam@hotmail.com)

Website: [www.mbvo-amsterdam.nl](http://www.mbvo-amsterdam.nl)

Locatie	Wat
Huis van de Buurt De Koperen Knoop Van Limburg Stirumstraat 119	Gymnastiek 60+ (€5,50 per maand)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Fitgym 55+ (5,50 per maand)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Chi Kung Yoga 55+ (5,50 per maand)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Gymnastiek 60+ (€5,50 per maand)
Ouderen centrum De Werf Van Reigersbergenstraat 829	Gymnastiek 60+ (€5,50 per maand)
De Bogt/Westerbeer Polandenstraat 6	Gymnastiek 60+ (€5,50 per maand)
Westerparkschool Van Hogendorpplein 11	Conditie trainen 55+ (5,50 per maand)
Bilderdijkpark Bilderdijkpark 10	Gymnastiek 60+ (€5,50 per maand)
Westerpark Pazzaniastraat 13 (verzamelen bij Ketelhuis om 09:15u)	Sportief wandelen 55+ (€ 12,50 per maand)
Cliffordstudio Cliffordstraat 38	Yoga 55+ (5,50 per maand)

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 Westerpark.

Dag	Tijd
Elke woensdag	11:00 - 11:45u
Elke woensdag	09:30 - 10:30u
Elke woensdag	15:00 - 16:00u
Elke donderdag	09:45 - 10:30u
Elke donderdag	14:00 - 14:45u
Elke vrijdag	10:45 - 11:30u
Elke maandag	19:30 - 20:30u
Elke dinsdag	11:15 - 12:00u
Elke donderdag	09:30 - 10:30u
Elke dinsdag	11:00 - 11:45u

Andere sport- en beweegactiviteiten in Westerpark:

Locatie	Wat
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Wandelgroep Westerpark (€ 1,- per keer, Maureen Russel 06-21107544)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Biodanza (Phoebe Felen, 06-26044666)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Fitness wandelen (Maureen Russel, 06-21107544)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Stretch Yoga (Rian Suyl, 06-40768061)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Pilates (Danielle Maas, 06-11346829)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Country Line Dance, the Horizon Hoppers (10 lessen € 25,00, Lydia Hagen 020-6824309)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Akido 65+ (Jeanette Tanis, 06-52650567)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Fit op Muziek (10 Lessen € 20, losse les € 3,50, Yuniel Guerra Avilia 06-44567071)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Lachyoga (Maarten Vos, 06-21642386)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Fitgym Cordaan 60+ (Joke Kat, 020-4422885)
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Meditatie in Eenvoud (€2,- per les, Ellen van Geel 06-41464295 <a href="mailto:ellenvangeel1@gmail.com">ellenvangeel1@gmail.com</a> )
Huis van de Buurt De Koperen Knoop Van Limburg Stirumstraat 119	Vrouwen Actief
Huis van de Buurt De Koperen Knoop Van Limburg Stirumstraat 119	Stoelyoga (Kleine bijdrage, Tuinkamer)
Van Beuningenplein 19 <i>vertrekpunt vanaf jongerencentrum</i>	Voor Vrouwen: wandelen en afsluiten met oefeningen in Van Hogendorphal, € 1,00 per keer (Farida Ammara 06-84288861)

Dag	Tijd
Elke maandag	10:00 - 10:45u
Elke dinsdag	20:00 - 22:00u
Elke donderdag	11:00 - 12:00u
Elke woensdag	19:30 - 21:00u
Elke donderdag	11:00 - 12:00u
Elke donderdag	14:00 - 15:30u
Elke maandag	11:15 - 12:45u
Elke dinsdag	18:45 - 19:45u
Elke laatste dinsdag v/d maand	20:00 - 21:00u
Elke donderdag	09:30 - 11:00u
Elke woensdag	18:30 - 19:30u
Elke dinsdag Elke woensdag	09:30 - 11:45u
Elke woensdag	09:15 - 10:00u
Elke woensdag wandelen	09:00 - 10:00u
Elke woensdag oefeningen doen	10:00 - 10:30u <i>(Na afloop is er ruimte voor een kopje koffie/thee)</i>

## 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 Westerpark is dit:

### **Fit in West**

Telefoon: 06-47820667 *Marleen Sepers*  
E-mail: [westerpark@healthtouramsterdam.nl](mailto:westerpark@healthtouramsterdam.nl)  
Website: [www.healthtouramsterdam.nl](http://www.healthtouramsterdam.nl)

### **Golden Sports**

Telefoon: 06-14283490  
E-mail: [info@goldensports.nl](mailto:info@goldensports.nl)  
Website: [www.goldensports.nl](http://www.goldensports.nl)

Elke dinsdag en donderdag van 10.30 - 11.30u kunt u bewegen in het Westerpark onder begeleiding van Golden Sports. U krijgt bij Golden Sports deskundige begeleiding en leert daarnaast andere buurtgenoten kennen.

De groep verzamelt bij het gebouw van de tennisbanen in het Westerpark, de lessen vinden plaats op het kunstgrasveld naast Sporting West of op de tennisbanen. Bij regen wordt het gebouw van de tennisbaan gebruikt.

De kosten zijn € 4,- per keer, een 11-rittenkaart kost € 40,-. Minima (met stadspas) betalen € 1,00 per keer.

Na afloop is er ruimte voor een gezellig kopje koffie!

Wilt u zich aanmelden of meer informatie? Neem dan contact op via hierboven staande gegevens.

### **Tour 66**

Telefoon: 06-47820667 *Marleen Sepers*  
E-mail: [westerpark@healthtouramsterdam.nl](mailto:westerpark@healthtouramsterdam.nl)  
Website: [www.healthtouramsterdam.nl](http://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

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.

### **Still Moving**

Still Moving is een project voor mensen van 60 jaar en ouder die willen bewegen. Op verschillende plekken in Amsterdam gaan buurtbewoners om samen met Floortje Rous, choreograaf en initiatiefnemer van het project, voorstellingen te maken over en voor de buurt. Persoonlijke verhalen vormen het uitgangspunt bij de creatie van danstheater dat beweegt in vele opzichten. Aanmelden, meer informatie of vragen? Neem contact op met Floortje via [info@danshart.com](mailto:info@danshart.com) of 06-19164926.

### **Overzicht Sportactiviteiten**

Deze website geeft u meer informatie over sportactiviteiten bij u in de buurt. [www.amsterdam.nl/sport](http://www.amsterdam.nl/sport)  
Voor vragen over sport en bewegen in west kunt u mailen naar: [sport.sdw@amsterdam.nl](mailto:sport.sdw@amsterdam.nl)







---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lekker Eten in de Buurt

In buurtcentra zoals De Horizon wordt er regelmatig gekookt voor buurtbewoners uit West. Ook kunt u aanschuiven bij heerlijke buurtlunches. Vaak kost dat niet meer dan 5 euro, 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		12:00 - 14:00u	
Maandag		10:30 - 20:00u	10:30 - 20:00u
Maandag	07:30 - 09:00u		
Maandag			Vanaf 16:30u, het eten komt om 18:00u op tafel
Dinsdag		10:30 - 20:00u	10:30 - 20:00u
Dinsdag	07:30 - 09:00u		
Woensdag		10:30 - 20:00u	10:30 - 20:00u
Woensdag	07:30 - 09:00u		
Woensdag			Vanaf 16:30u, het eten komt om 18:00u op tafel
Donderdag		10:30 - 20:00u	10:30 - 20:00u
Donderdag	07:30 - 09:00u		
Donderdag			Vanaf 16:30u, het eten komt om 18:00u op tafel
Vrijdag			18:00 - 22:00u

Locatie	Informatie
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtlunch, € 3 per keer
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtrestaurant Hembrug en Zaandammer
Buurtkamer Kerk en Buurt/ De Schakel De Wittenkade 109	Gratis
Van der Hoopstraat 43hs	Eten bij Filah, kosten € 2,50
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtrestaurant Hembrug en Zaandammer
Buurtkamer Kerk en Buurt/ De Schakel De Wittenkade 109	Gratis
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtrestaurant Hembrug en Zaandammer
Buurtkamer Kerk en Buurt/ De Schakel De Wittenkade 109	Gratis
Van der Hoopstraat 43hs	Eten bij Filah, kosten € 2,50
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtrestaurant Hembrug en Zaandammer
Buurtkamer Kerk en Buurt/ De Schakel De Wittenkade 109	Gratis
Van der Hoopstraat 43hs	Eten bij Filah, kosten € 2,50
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Regenbooggroep, 3 Gangen Diner € 5,-

## Lekker Eten in de Buurt *(vervolg)*

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
Elke laatste Vrijdag v/d maand			14:00 - 16:00u
Vrijdag		10:30 - 20:00u	10:30 - 20:00u
Vrijdag		09:00 - 14:00u	
Zaterdag		13:00 - 14:00u	



Locatie	Informatie
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtdiner, kosten €4.
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtrestaurant Hembrug en Zaandammer
Huis van de Buurt de Koperen Knoop Van Limburg Stirumstraat 119	Lunch met Nel en Ellie, kleine bijdrage
Buurtcentrum De Horizon (Hembrugstraat 156)	Buurtbuik, gratis eten maken en/ of mee eten <a href="mailto:info@buurtbuik.nl">info@buurtbuik.nl</a>



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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 Salons en Grip op je Knip in Westerpark

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 maandag	09:30 - 11:00u	Huis van de Buurt De Koperen Knoop
Elke dinsdag <i>op afspraak tel: 020-4866896</i>	09:00 - 12:00u	Huis van de Buurt De Horizon
Elke woensdag <i>inloopspreekuur 'Grip op je Geld'</i>	09:30 - 11:00u	Huis van de Buurt De Horizon

## Ordenen van Post & Administratie

Voor het sorteren en ordenen van uw post kunt u terecht bij:

Locatie	Wat
Huis van de Buurt de Koperen Knoop Van Limburg Stirumstraat 119	Sorteergroep Papier Hier  <i>Hulp bij het sorteren van uw post en administratie.</i>
Huis van de Buurt de Koperen Knoop Van Limburg Stirumstraat 119	Administratiesalon 65+  <i>Hulp voor senioren bij het invullen van formulieren.</i>
Buurtcentrum De Horizon Hembrugstraat 156	Sorteergroep Papier Hier  <i>Hulp bij het sorteren van uw post en administratie.</i>

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.

Dag	Tijd
Elke donderdag	10:00 - 12:00u
De even weken op vrijdag	10:00 - 12:00u
Elke donderdag	13:00 - 15:00u

## Inlooppreekuren, belastinggroepen en budgetadviesgesprek

Locatie	Wat
Huis van de Buurt de Koperen Knoop Van Limburg Stirumstraat 119	Inlooppreekuur Hannies Keukentafel  <i>Vragen over maatschappelijk werk, geld en post.</i>
Bibliotheek Spaarndammerstraat 490	Inlooppreekuur Bibliotheek  <i>Voor al uw vragen rondom: administratie, wonen, belastingen, computerhulp etcetera.</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 Westerpark via telefoon 020-4866896.

### Budgetadviesgesprek

Heeft u behoefte aan een persoonlijk gesprek en het onder de loep nemen van uw financiële situatie? De medewerkers van de ABC Alliantie maken 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<sup>e</sup> etage

1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-7231150

E-mail: [budgetadvies@abc-west.nl](mailto:budgetadvies@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl](http://www.abc-west.nl)



Dag	Tijd
Elke woensdag	09:30 - 11:00u
Elke dinsdag en donderdag	09:30 - 12:00u

### 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](mailto:kantoor.amsterdam@humanitas.nl)

Website: [www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl)

#### ABC Alliantie Sociaal Wijkteam Westerpark

##### Locatie: De Koperen Knoop

Van Limburg Stirumstraat 119

1051 BA Amsterdam

Telefoon: 020-3035008

E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

### 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<sup>e</sup> etage  
1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-7231150

E-mail: [infosdv@combiwel.nl](mailto:infosdv@combiwel.nl)

Websites: [www.amsterdam.nl/werk-inkomen](http://www.amsterdam.nl/werk-inkomen)  
[www.abc-west.nl/schulddienstverlening](http://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 86](#) 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:

<b>Persoonlijke situatie</b>	<b>Bruto inkomen</b>
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 zorgverzekeringsaanbieder (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 maandelijks 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](http://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 86](#)) 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](http://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](http://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](http://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:	<a href="http://www.svb.nl">www.svb.nl</a> <i>houdt uw DIGID bij de hand</i>

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).





---

---

---

---

---

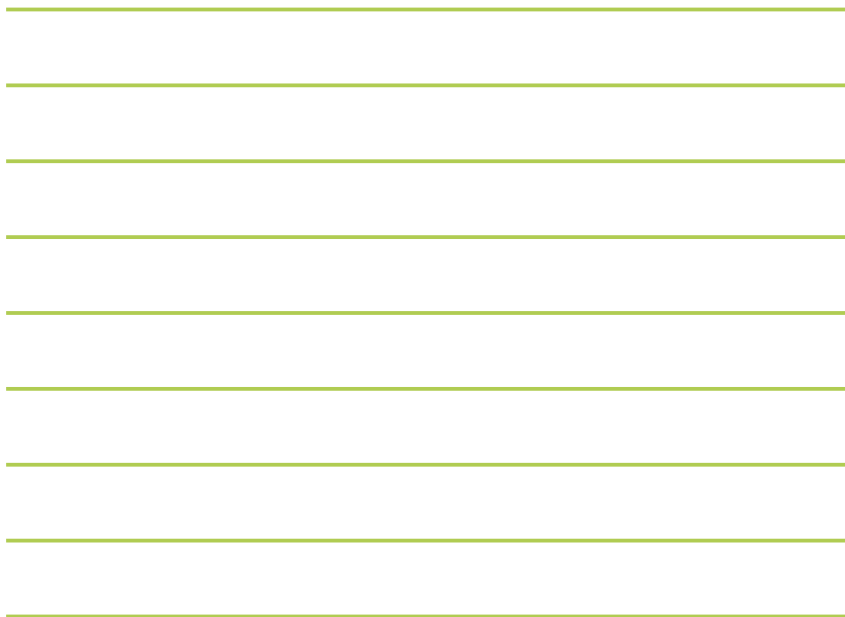
---

---

---

---

---



A series of ten horizontal green lines, likely a placeholder for a list or table.





## **(Aangepast) Wonen in Westerpark**

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](http://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 inloopspreekuur*

*De Wittenkade 111 Kelder (onder de Nassaukerk.)*

Telefoon: 06-83254089 *Jette Uittenhout*

E-mail: [burenhulp.westerpark@gmail.com](mailto:burenhulp.westerpark@gmail.com)

### Klussenvrouw Yoz

Yoz help ouderen met een minimuminkomen die niet zelf in staat zijn om kleine klussen te doen rondom hun woning. Voor al uw klussen in de Staatsliedenbuurt kunt u terecht bij Yoz. De kosten bestaan uit materiaalkosten + een eigen bijdrage van € 5 per dagdeel. De aanmeldformulieren zijn verkrijgbaar bij de balie van de Huis

van de Buurt de Koperen Knoop (Van Limburg Stirumstraat 119).  
Voor meer informatie kunt u contact opnemen via:

### **Klussenvrouw Yoz**

Telefoon: 06-28991774

E-mail : [klusyoz@gmail.com](mailto:klusyoz@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](http://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning)  
*(voor meer informatie over de voorzieningen)*  
[www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helpdesk](http://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 m<sup>2</sup> 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 andere woonvoorziening voor senioren**

### **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.

### **Kleinschalig wonen/kleinschalig woonvoorziening**

Kleinschalig wonen houdt in dat een kleine groep mensen (van ongeveer 6-8 personen) die intensieve zorg en ondersteuning nodig hebben, samenwonen in een groepswooning. Daarbij heeft iedere bewoner een eigen slaapkamer en badkamer en is er een gezamenlijke woonkamer. U kunt dus gezamenlijk eten en samen leuke dingen doen in de gezamenlijke woonkamer, als u dat wilt.

### **Verpleeghuis**

Een verpleeghuis is er voor mensen die intensieve zorg of zware medische behandelingen nodig hebben. Bijvoorbeeld vanwege ernstige lichamelijke of psychische beperkingen, zoals restverschijnselen na een hersenbloeding of bij dementie. Het is ook mogelijk om korte tijd in een verpleeghuis te wonen, bijvoorbeeld als u moet herstellen na een ernstig ongeluk.

Om in een woon en zorgcentrum/ kleinschalig woonvoorziening of een verpleeghuis te kunnen wonen, heeft u een indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg nodig. Uw huisarts kan u hier meer informatie over geven. Ook kan het Sociaal Wijkteam van de ABC-alliantie, het Sociaal Loket en de WMO-Helpdesk u hierbij helpen. U kunt ook zelf direct contact opnemen met het Centrum Indicatiestelling Zorg via:

### **Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)**

Overschiestraat 55

Telefoon: 088-7891300

Website: [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

In Westerpark bestaan de volgende woon-zorgcentra:

### **Amstelring, Woon en zorgcentrum De Bogt/Westerbeer**

Polanenstraat 6

1013 VW Amsterdam

Telefoon: 020-7561800

Website: [www.amstelring.nl/debogtwesterbeer](http://www.amstelring.nl/debogtwesterbeer)

### **Amsta, Woon- en zorgcentrum De Werf**

Van Reigersbergenstraat 829

1052 WN Amsterdam

Telefoon: 020-6828286

Website: [www.amsta.nl](http://www.amsta.nl)

### **Amsta, De Fagel, kleinschalige woonvoorziening**

Fagelstraat 54

1052 GE Amsterdam

Telefoon: 020-3073100

Website: [www.amsta.nl](http://www.amsta.nl)

## **Amsta, De Poort, centrum voor verpleeghuiszorg**

Hugo de Grootkade 18-28

1052 LS Amsterdam

Telefoon: 020-5806600

Website: [www.amsta.nl](http://www.amsta.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](http://www.woningnet.nl)



### Hulp nodig bij het zoeken op Woningnet?

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

Dan kunt u in voor hulp terecht bij:

- De inloopspreekuren van Stichting !WOON (zie informatie hieronder)
- 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.
- Spreekuur Woningbouwvereniging (Rochdale en Ymere) elke dinsdag en donderdag van 10:00 - 11:00u in de Koperen Knoop, aan de Van Limburg Stirumstraat 119.
- Elke dinsdag en donderdag van 09:30 - 12:00u in de OBA Spaarndammerstraat, aan de Spaarndammerstraat 490.

### 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 en de gratis inloopsprekuren zie:

### **Stichting !WOON**

1e Helmersstraat 106D

1054 EG Amsterdam

Telefoon: 020-5230180

Website: [www.wooninfo.nl/team-west](http://www.wooninfo.nl/team-west)

De spreekuren vinden plaats op:

Elke maandag: tussen 09:00 - 11:00u

Elke dinsdag: tussen 09:00 - 11:00u en 18:00 - 20:00u

Elke woensdag: tussen 15:00 - 17:00u

Elke donderdag: tussen 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](mailto:info@huurdersvereniging-amsterdam.nl)





---

---

---

---

---

---

---

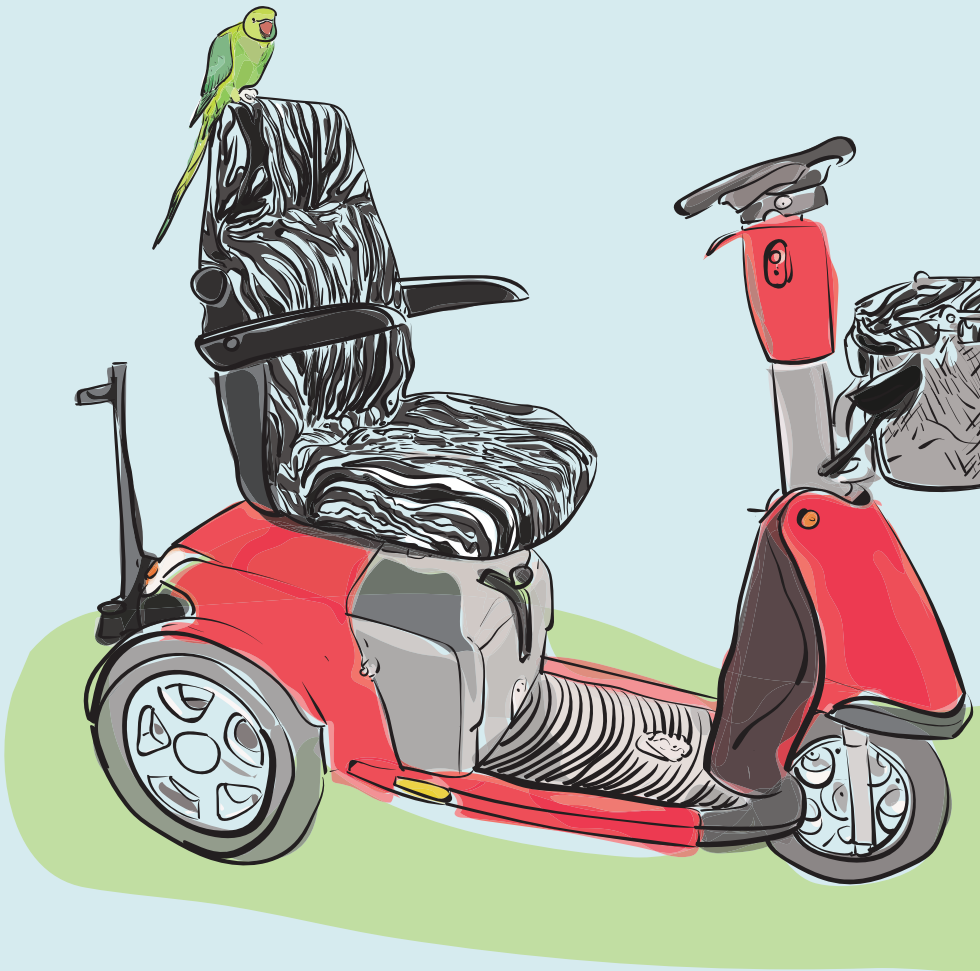
---

---

---



A series of ten horizontal green lines, evenly spaced, intended for handwritten notes or answers. The lines span most of the width of the page.



## 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-helppes.

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](http://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 Connexion. 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](http://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](http://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 ongevalverzekering 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](http://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](http://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

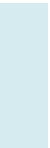
Bos en Lommerplein 250

Telefoon: 0900-9630

Website: [www.amsterdam.nl/veelgevraagd](http://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.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

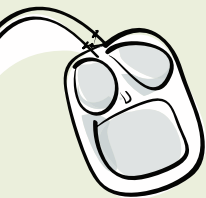


## Computer & Telefoonhulp

Even skypen 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.



## **De Horizon**

Hembrugstraat 156

1013 XC Amsterdam

Telefoon: 020-4866896

E-mail: [horizon@abc-west.nl](mailto:horizon@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

## **Computerinloop speciaal voor senioren**

Computerinloop speciaal voor senioren

Stichting Social Tech biedt u op verschillende manieren hulp aan op het gebied van computers. Zo is er elke donderdag van 14:00 - 17:00u een inloop speciaal voor senioren. U kunt 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 met het apparaat waar u vragen over heeft.

## **Open inloop**

Elke maandag en woensdag van 14:00 - 18:00u biedt Stichting Social Tech een open inloop aan voor alle doelgroepen.

U kunt hier gratis gebruik maken van de computers en vragen stellen. Er is in de open inloop minder ruimte voor individuele ondersteuning, mocht u hier behoefte aan hebben dan kunt u beter gebruik maken van de inloop speciaal voor senioren iedere donderdag van 14:00 - 17:00u.

## **Cursus digitaal communiceren**

Voor senioren die een cursus willen volgen over het gebruik van een computer is er de cursus 'digitaal communiceren'. Bij deze cursus leert u de computer gebruiken; vanaf het gebruik van een muis en het aanzetten van een computer tot mailen en surfen. De cursus vindt ieder jaar plaats in de periode april-mei en oktober-november op de maandag en woensdagavond vanaf 19:00 - 21:00u voor de duur van 10 weken. De cursus is kosteloos voor minimum inkomens. Aanmelden? Loopt u gerust langs bij de Horizon om het aanmeldingsformulier in te vullen.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

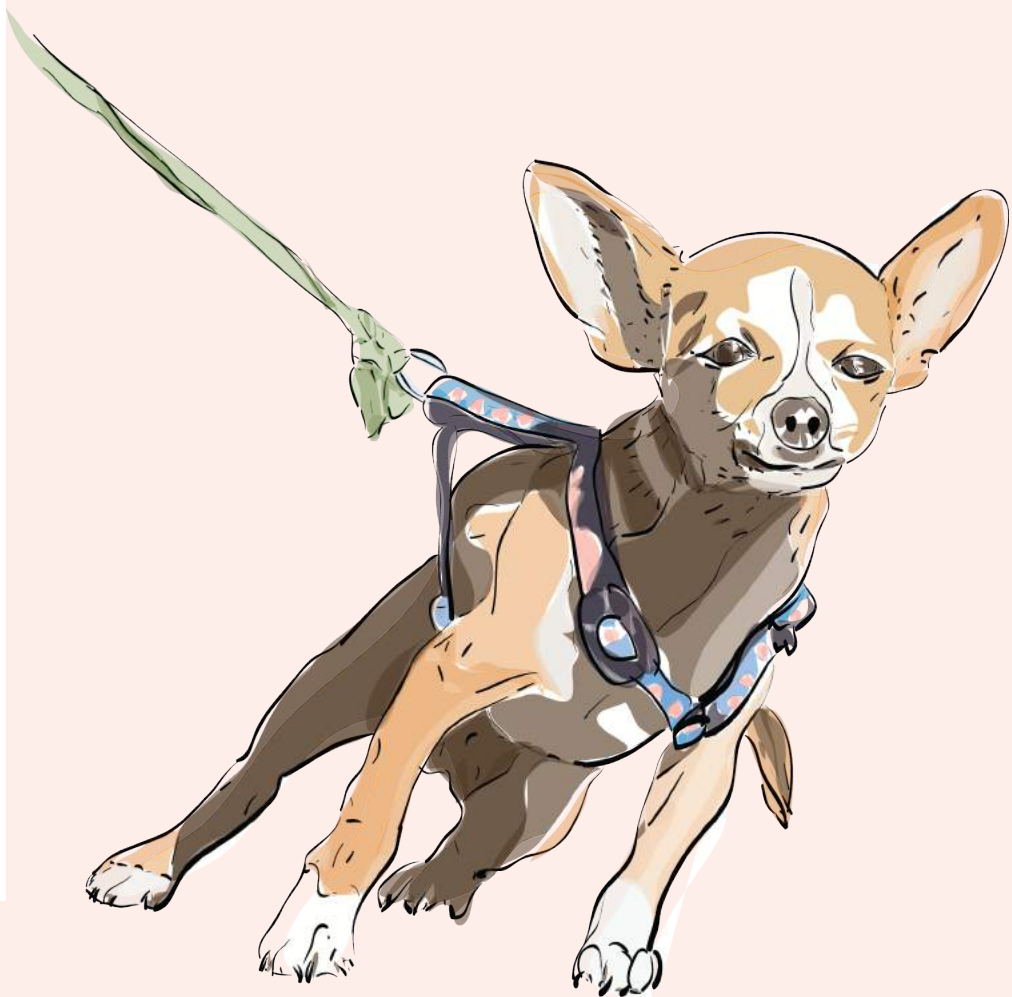
---

---

---

---

---



## 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](mailto:amsterdam@vca.nu)

Website: [www.vca.nu](http://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
Cor Koeleman	<a href="mailto:c.koeleman@abc-west.nl">c.koeleman@abc-west.nl</a>	06-14624424
Marienna Triesscheijn	<a href="mailto:m.triesscheijn@abc-west.nl">m.triesscheijn@abc-west.nl</a>	06-14624285
Spreekuur vrijwillige inzet Westerpark	Elke woensdag 11:00-13:00u De Koperen Knoop, Van Limburg Stirumstraat 119  Elke maandag 10:00-12:00u De Horizon, Hembrugstraat 156	

### Burennetwerk; hulp voor en door burenen

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 burenen 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](http://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](mailto:kantoor.amsterdam@humanitas.nl)  
Website: [www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl)

## **ABC Alliantie Sociaal Wijkteam Westerpark**

### **Locatie: De Koperen Knoop**

Van Limburg Stirumstraat 119  
1051 BA Amsterdam  
Telefoon: 020-3035008  
E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)  
Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

## **ABC Alliantie Sociaal Wijkteam De Horizon**

Hembrugstraat 156  
1013 XC Amsterdam  
Telefoon: 020-4866896  
E-mail: [horizon@abc-west.nl](mailto:horizon@abc-west.nl)  
Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

## **Unie van Vrijwilligers Amsterdam**

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

## **Zonnebloem Amsterdam West**

Telefoon: 020-4085255  
E-mail: via de website  
Website: [www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam](http://www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam)



## **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](mailto:info@oopoeh.nl)

Website: [www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

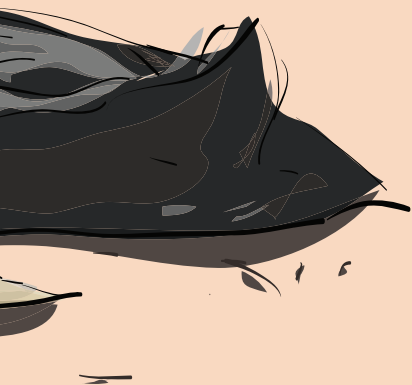
---

---



## 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](http://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-ondersteuning/contact/meldpunt-zorg](http://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/contact/meldpunt-zorg)

## Inloopsprek uur Wijkagent

Elke dinsdag en donderdag van 10:00 - 11:00u in De Koperen Knoop

Elke maandag van 10:00 - 11:30u in De Horizon

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

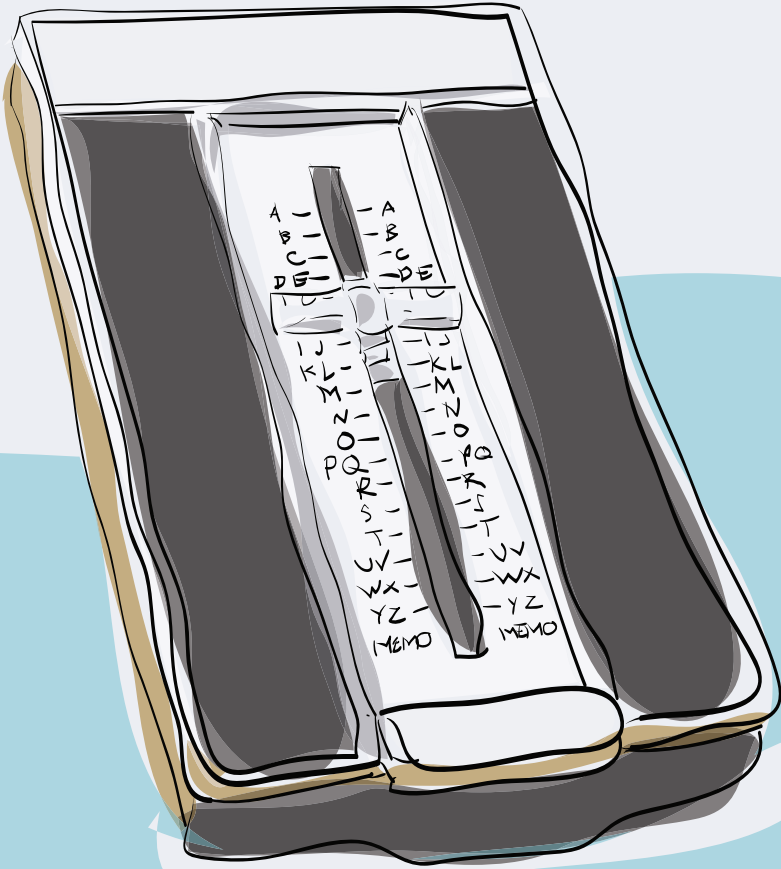
---

---

---

---

---



## Overzicht Adressen

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

### **ABC Alliantie, Schuldhulpverlening**

Bos en Lommerplein 156 - 3<sup>e</sup> etage

1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-7231150

E-mail: [infosdv@combiwel.nl](mailto:infosdv@combiwel.nl)

Website: [www.amsterdam.nl/werk-inkomen](http://www.amsterdam.nl/werk-inkomen)  
[www.abc-west.nl/schulddienstverlening](http://www.abc-west.nl/schulddienstverlening)

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

Borgerstraat 45

1053 PB Amsterdam

Telefoon: 020-6838542

E-mail: [klinker@abc-west.nl](mailto:klinker@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/oud-west](http://www.abc-west.nl/oud-west)

### **ABC Alliantie Sociaal Wijkteam Westerpark Locatie De Horizon**

Hembrugstraat 156

1013 XC Amsterdam

Telefoon: 020-4866896

E-mail: [horizon@abc-west.nl](mailto:horizon@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

### **ABC Alliantie Sociaal Wijkteam Westerpark Locatie De Koperen Knoop**

*Spreekuur: Inloop dinsdag, donderdag en vrijdag van 09:00-12:00 uur*

Van Limburg Stirumstraat 119

1051 BA Amsterdam

Telefoon: 020-3035008

E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)

Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)

**Alarmering Thuiszorg Amsterdam**

Telefoon: 020-5923131

E-mail: [service@atapersonenalarmering.nl](mailto:service@atapersonenalarmering.nl)  
[ata@alarmering.nl](mailto:ata@alarmering.nl)Website: [www.atapersonenalarmering.nl](http://www.atapersonenalarmering.nl)**AMSTA De Poort**

Hugo de Grootkade 18-28

1052 LS Amsterdam

E-mail: [t.pormes@amsterdam.nl](mailto:t.pormes@amsterdam.nl)**Belastingdienst (landelijk)**Telefoon: 0800-0543 *gratis*Website: [www.toeslagen.nl](http://www.toeslagen.nl)**Belastingen Gemeente Amsterdam**

Postbus 23475

1100 DZ Amsterdam

Telefoon: 020-2554800

E-mail: contactformulier op website

Website: [www.amsterdam.nl/belastingen](http://www.amsterdam.nl/belastingen)**Burenhulp**Telefoon: 06-83254089 *Jette Uittenhout*E-mail: [burenhulp.westerpark@gmail.com](mailto:burenhulp.westerpark@gmail.com)**Burennetwerk**

Nieuwe Herengracht 18

1018 DP Amsterdam

Telefoon: 020-6239771 *maandag t/m donderdag 9:00 - 12:00u*E-mail: [info@burennetwerk.nl](mailto:info@burennetwerk.nl)Website: [www.burennetwerk.nl](http://www.burennetwerk.nl)

### **Buurtboederij 'Ons Genoegen'**

Spaarndammerdijk 319

1014 AA Amsterdam

Telefoon: 020-3376820

E-mail: [info@buurtboederij.nl](mailto:info@buurtboederij.nl)

Website: [www.buurtboederij.nl](http://www.buurtboederij.nl)

Facebook: [www.facebook.com/buurtboederij](http://www.facebook.com/buurtboederij)

### **Buurtkamer Kerk en Buurt/ De Schakel**

De Wittenkade 109

1052 AG Amsterdam

Website: [www.kerkenbuurtwesterpark.nl](http://www.kerkenbuurtwesterpark.nl)

### **Buurtkamer Parlarie**

Barentszstraat 28

1013 NS Amsterdam

Website: [www.parlarie.nl](http://www.parlarie.nl)

### **Buurtwerkplaatsen, Stichting**

Cliffordstraat 36

1051 GV Amsterdam

Telefoon: 020-6820411

E-mail: [bwpbalie@xs4all.nl](mailto:bwpbalie@xs4all.nl)

Website: [bwpwst.home.xs4all.nl](http://bwpwst.home.xs4all.nl)

### **Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)**

Overschiestraat 55

Telefoon: 088-7891300

Website: [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

### **Cliëntenbelang Amsterdam (meldpunt)**

*Maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 - 14.00u geopend*

Telefoon: 020- 5777999

E-mail: [meldpunt@clientenbelangamsterdam.nl](mailto:meldpunt@clientenbelangamsterdam.nl)

Website: [www.clientenbelangamsterdam.nl](http://www.clientenbelangamsterdam.nl)

**De Boeg (tijdelijk logeren)**

Hoofdweg 495

1055 SC Amsterdam

Telefoon: 020-6382808

E-mail: [jose@s-ipi.nl](mailto:jose@s-ipi.nl)**De Horizon**

Hembrugstraat 156

1013 XC Amsterdam

Telefoon: 020-4866896

E-mail: [horizon@abc-west.nl](mailto:horizon@abc-west.nl)Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)**De Koperen Knoop, Huis van de Buurt**

Van Limburg Stirumstraat 119

1051 BA Amsterdam

Telefoon: 020-303 50 08

E-mail: [koperenknoop@abc-west.nl](mailto:koperenknoop@abc-west.nl)Website: [www.abc-west.nl/westerpark](http://www.abc-west.nl/westerpark)**Dementelcoach**Telefoon: 0800-0228077 *gratis*E-mail: [info@dementelcoach.nl](mailto:info@dementelcoach.nl)Website: [www.dementelcoach.nl](http://www.dementelcoach.nl)**Dienstencentrum Bos en Lommer**Bos en Lommerplein 156 – 3<sup>e</sup> etage

1055 EK Amsterdam

Telefoon: 020-7231150

E-mail: [budgetadvies@abc-west.nl](mailto:budgetadvies@abc-west.nl)Website: [www.abc-west.nl](http://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](http://www.amsterdam.nl/werk-inkomen/pak-je-kans)

### **Fit in West**

Telefoon: 06-47820667 *Marleen Sepers*  
E-mail: [westerpark@healthtouramsterdam.nl](mailto:westerpark@healthtouramsterdam.nl)  
Website: [www.healthtouramsterdam.nl](http://www.healthtouramsterdam.nl)

### **Golden Sports**

Telefoon: 06-14283490  
E-mail: [info@goldensports.nl](mailto:info@goldensports.nl)  
Website: [www.goldensports.nl](http://www.goldensports.nl)

### **Het Danspaleis**

Nieuwpoortkade 2A  
1055 RX Amsterdam  
Telefoon: 06-33306083  
E-mail: [info@hetdanspaleis.com](mailto:info@hetdanspaleis.com)  
Website: [www.hetdanspaleis.com](http://www.hetdanspaleis.com)

### **Humanitas**

Telefoon: 020-7736542  
E-mail: [kantoor.amsterdam@humanitas.nl](mailto:kantoor.amsterdam@humanitas.nl)  
Website: [www.humanitas.nl](http://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](mailto:info@huurdersvereniging-amsterdam.nl)

### **Klussenvrouw Yoz**

Telefoon: 06-28991774  
E-mail: [klusyoz@gmail.com](mailto:klusyoz@gmail.com)



**Makelpunt Vertrouwenspersonen**

Telefoon: 06-83079183  
E-mail: [makelpunt@sw-sl.nl](mailto:makelpunt@sw-sl.nl)  
Website: [www.samenwonen-samenleven.nl](http://www.samenwonen-samenleven.nl)

**Mantelaar**

Telefoon: 020-2050949  
E-mail: via website  
Website: [www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl)

**Markant, centrum voor mantelzorgers in Amsterdam**

Telefoon: 020-886 88 00  
E-mail: [info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
Website: [www.markant.org](http://www.markant.org)

**MEE Amstel en Zaan**

*Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 17:00u*

Telefoon: 020-5127272  
E-mail: [informatie@meeaz.nl](mailto:informatie@meeaz.nl)  
Website: [www.meeaz.nl](http://www.meeaz.nl)

**Meer Bewegen voor Ouderen**

Telefoon: 020- 8861070  
E-mail: [mbvo\\_amsterdam@hotmail.com](mailto:mbvo_amsterdam@hotmail.com)  
Website: [www.mbvo-amsterdam.nl](http://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](http://www.amsterdam.nl/zorg-welzijn/meldpunt-zorg)

### **Odensehuis**

Hygiëastraat 4

1076 RM Amsterdam

Telefoon: 020-3374244

E-mail: [coordinator@odensehuis.nl](mailto:coordinator@odensehuis.nl)

### **Openbare Bibliotheek Amsterdam (leeskringen en boekenservice)**

Telefoon: 020-5230960

E-mail: [leeskringen@oba.nl](mailto:leeskringen@oba.nl)

Website: [www.oba.nl/service](http://www.oba.nl/service)

### **Openbare Bibliotheek Amsterdam Spaarndammerbuurt**

Spaarndammerstraat 490

1013 SZ Amsterdam

Telefoon: 020-6827026

E-mail: [spaarndammerbuurt@oba.nl](mailto:spaarndammerbuurt@oba.nl)

Website: [www.oba.nl](http://www.oba.nl)

### **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](mailto: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](http://www.svb.nl) houdt uw DIGID bij de hand

**Stichting Aknarij West**

Mansveltschool

Karel Doormanstraat 125

1055 VE Amsterdam

E-mail: [info@aknarijwest.com](mailto:info@aknarijwest.com)Website: [www.aknarijwest.com](http://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.nl](mailto:info@burennetwerk.nl)Website: [www.burennetwerk.nl](http://www.burennetwerk.nl)**Stichting Mantelzorg en Dementie: Meldpunt Dementie**Telefoon: 020-3626343 *maandag en donderdag 9:00-12:00u*E-mail: [aanmeldservice@smend.nl](mailto:aanmeldservice@smend.nl)

Fax: 020-3620183

**Stichting Odensehuis**

Hygiëastraat 4

1076 RM Amsterdam

Telefoon: 020-3374244

E-mail: [coordinator@odensehuis.nl](mailto:coordinator@odensehuis.nl)**Stichting OPOEH**

Telefoon: 020-7853745

E-mail: [info@oopoeh.nl](mailto:info@oopoeh.nl)Website: [www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl)**Stichting Senia**Telefoon: 020-6273564 *Martie Woudhuizen*E-mail: [amsterdam@senia.nl](mailto:amsterdam@senia.nl)

### **Stichting SIPI**

Telefoon: 020-6382808  
E-mail: [jose@s-ipi.nl](mailto:jose@s-ipi.nl)  
Website: [www.s-ipi.nl/buurtverzorgsters](http://www.s-ipi.nl/buurtverzorgsters)

### **Stichting !WOON**

1e Helmersstraat 106-D  
1054 EG Amsterdam  
Telefoon: 020-5230180  
Website: [www.wooninfo.nl/team-west](http://www.wooninfo.nl/team-west)

### **Still moving**

Telefoon: 06-19164926 *Floortje Rous*  
E-mail: [info@danshart.com](mailto:info@danshart.com)

### **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](http://www.thuis-zorgoutletamsterdam.nl)

### **Tour 66**

Telefoon: 06-47820667 *Marleen Sepers*  
E-mail: [westerpark@healthtouramsterdam.nl](mailto:westerpark@healthtouramsterdam.nl)  
Website: [www.healthtouramsterdam.nl](http://www.healthtouramsterdam.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.nl](mailto:vh@uvvamsterdam.nl)  
Website: [www.uvv-amsterdam.nl](http://www.uvv-amsterdam.nl)

**Vegro Thuiszorgwinkels**

Telefoon: 0800-2887766  
E-mail: Via website  
Website: [www.vegro.info](http://www.vegro.info)

**Veilig Thuis Amsterdam**

Telefoon: 0800-2000  
E-mail: via het contactformulier op de website  
Website: [www.020veiligthuis.nl](http://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.nl](http://www.voorjebuurtvoorelkaar.nl)  
Facebook: [www.facebook.com/voorjebuurtvoorelkaar](https://www.facebook.com/voorjebuurtvoorelkaar)  
Website: [www.wswonen.nl/west](http://www.wswonen.nl/west)

**Vrijwilligerscentrale Amsterdam**

Telefoon: 020-5301220 *van 10.00 tot 16.00 uur*  
E-mail: [amsterdam@vca.nu](mailto:amsterdam@vca.nu)  
Website: [www.vca.nu](http://www.vca.nu)

**Wmo-helppdesk**

*Bereikbaar op werkdagen van 08.00 tot 18.00u*

Telefoon: 0800-0643  
Website: [www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning](http://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning)  
*(voor meer informatie over de voorzieningen).*  
[www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helppdesk](http://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/wmo/wmo-helppdesk)  
*(voor meer informatie en direct aanvragen).*

## **Woningnet**

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

Telefoon: 0900-2023072

Website: [www.woningnet.nl](http://www.woningnet.nl)

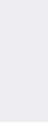
## **Zonnebloem Amsterdam West**

Telefoon: 020-4085255

E-mail: via de website

Website: [www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam](http://www.zonnebloem.nl/regio-grootamsterdam)





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

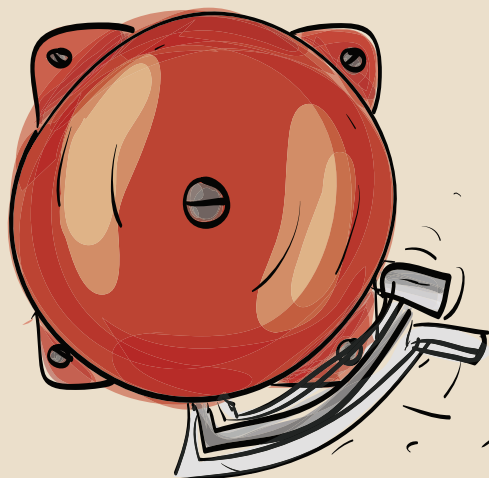
---

---

---

---

---



RRRRRRRING

## 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

---

---

---

---

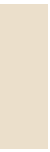
### Overige belangrijke telefoonnummers

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## 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.

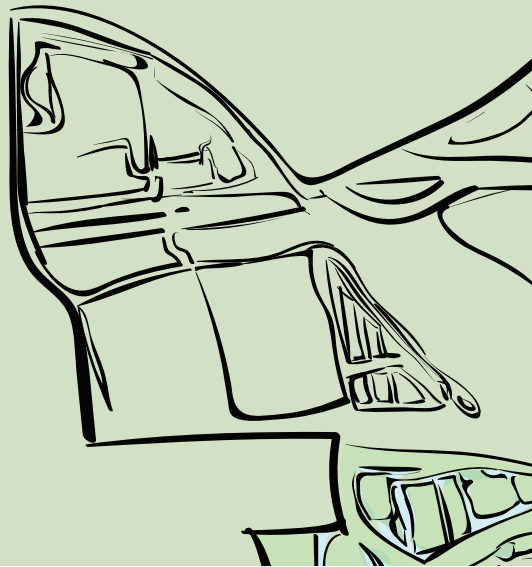
## Colofon

Tekst & redactie: Sadaf Yaseen MSc. (Stadsdeel West)  
& Leo Böke (ABC Alliantie)

Vormgeving: Judith de Boer, Castle of Performing Arts.



Alliantie Welzijn  
AKROS Buurtparticipatie Combiwel



# Activiteiten Informatie Vrijwilligerswerk Hulp & Ondersteuning



✘ Gemeente  
✘ Amsterdam  
✘ West



Alliantie Welzijn  
AKROS Buurtparticipatie Combinie