

**OVERZICHT ORGANISATIES DIE INFORMELE ZORG & ONDERSTEUNING BIEDEN IN AMSTERDAM CENTRUM** Per oktober 2016

<b>ONDERDERSTEUNING BIJ THUISADMINISTRATIE &amp; SCHULDEN</b>			
<b>PROBLEEMGEBIED</b>	<b>VOOR WIE (DOELGROEP) EN VOORWAARDEN</b>	<b>WIE HEEFT AANBOD</b>	<b>CONTACTGEGEVENS</b>
<b>Hulp bij de thuis administratie, afhandelen brieven en formulieren zoals toeslagen, WPI en belasting</b>	Voor mensen die geen beroep kunnen doen op het eigen netwerk	CentraM / Pluspunten	Pluspunten: Boomsspijker ma 09.30 – 11.30 Claverhuis din 14.00 – 16.00 Reel wo 10.30 – 12.30 Witte Boei do 09.30 – 11.30
<b>Invullen belastingformulieren</b>	Voor leden	FNV Belastingsservice	088-3680368
	Voor leden	ANBO Belastingsservice	0348-466690
	Voor mensen met een laag inkomen, op afspraak	Belastingwinkel	020-6247003
	Incidenteel op afspraak	CentraM / Thuis Administratie	020-5573338 tussen 9.00-11.00 of bij Pluspunten
<b>Hulp bij thuisadministratie</b>	Voor mensen met LVB en niet aangeboren hersenletsel	Papermate MEE AZ / Regenboog	020-5317600
	Voor bewoners met klein netwerk en niet mobiel	Humanitas / Thuisadministratie	020-7736542
	Voedselbankklanten	Sociale kruidenier (CentraM, MEE AZ / Regenboog)	Nieuwe Herengracht 18 inloop woensdag 14.00-16.00
	Voor mensen met klein netwerk en / of niet mobiel zijn	CentraM	020-5573338 tussen 9.00-11.00
<b>Ondersteuning bij schulden: sorteren van papier, overzicht maken, mentale ondersteuning</b>	Voor mensen met problematische schulden	Regenboog / Vonk inzet schuldhulpmaatjes	020-4650370
	Voor bewoners die nog niet in schuldhulp-traject zitten of er al uit zijn (nazorg)	CentraM	020-5573338 tussen 9.00-11.00 of aanmelden via Pluspunten of website
<b>Ondersteuning bij verandering in gedrag</b>	Bewoners die vastgelopen zijn in de hulpverlening	TEAM ED (ervaringsdeskundigen)	Inlooppreekuur Boomspijker, vrijdag 14.00-16.00/06-46295116

## VORMEN VAN BURENHULP

<b>Voor een ander boodschappen doen</b>	Bewoners met klein netwerk, beperkte financiën en gezondheid. Bij dementie en psychiatrie wordt doorverwezen. Eenvoudige burenhulp en niet langdurig.	Burennetwerk	020-6239771 ma t/m do 9.00–12.00 en 13.30–16.30 vrijdag 9.00–12.00
	Mensen die niet mobiel zijn	Unie van Vrijwilligers (UVV)	020-6207068 of info@uvvamsterdam.nl
	Kwetsbare bewoners met klein netwerk en niet mobiel	CentraM / Burenhulp	020-5573338 tussen 9.00–11.00
	Voor bewoners in de Wetering buurt die geen beroep op een naaste kunnen doen: eenvoudig burenhulp en niet complex.	Stadsdorp Wetering+	020-7370092
<b>Samen boodschappen doen bijv. met rollator of rolstoel</b>	50-plussers met klein netwerk en levend in sociaal isolement	Humanitas (vriendschappelijk huisbezoek)	020-7736542 van 9.00–17.00
	Bewoners met klein netwerk	Unie van Vrijwilligers (UVV)	020-6202944 of vh@uvvamsterdam.nl
	Kwetsbare bewoners zonder netwerk	CentraM / Burenhulp	020-5573338 van 9.00–11.00
	Voor bewoners in de Wetering buurt die geen beroep op een naaste kunnen doen: eenvoudig en niet complex	Stadsdorp Wetering+	020-7370092
<b>Boodschappen en allerlei</b>	Voor bewoners in de Wetering buurt die geen beroep op een naaste kunnen doen.	Stadsdorp Wetering+	020-7370092
<b>Meegaan naar ziekenhuis /</b>	Bewoners die begeleiding nodig	Humanitas	020-7736542

<b>arts</b>	hebben bij bezoek aan arts / ziekenhuis; meestal met Connexxionvervoer; op verzoek ook mee op gesprek		van 9.00–17.00
	Zeer kwetsbare bewoners die naar ziekenhuis of arts moeten	CentraM (autokosten voor klant)	020-5573338 van 9.00–11.00
<b>Meegaan naar diverse zorgverleners: arts, ziekenhuis, kapper etc.</b>	Voor mensen met klein netwerk	Unie van vrijwilligers (UVV) Kosten voor OV of taxi zijn voor de klant. Klant wordt vanaf huis opgehaald en reizen samen met het OV	020-6202944 of vh@uvvamsterdam.nl
<b>Begeleiding bij naar huis gaan na opname of poli-behandeling in OLVG-Oost</b>	Voor mensen met klein netwerk en die in het OLVG hebben gelegen.	Unie van vrijwilligers (UVV) Kosten voor OV of taxi zijn voor de klant. Klant wordt opgehaald uit ziekenhuis en reizen samen met het OV naar huis.	020-6202944 of vh@uvvamsterdam.nl
<b>Klusjes in huis</b>	Voor mensen die geen beroep kunnen op eigen netwerk	Burennetwerk / Stichting Present	020-6239771 van ma t/m do 9.00–12.00
	Voor mensen 75 jaar en ouder, laag inkomen en klein netwerk	CentraM / Klussenhulp	020-573338 van 9.00–11.00
	Voor mensen met een psychiatrische beperking	Homeservice (Regenboog) Kosten minimaal € 2.50 per uur	020- 6260969 ma t/m do 10.00–15.00

## TEGENGAAN EENZAAMHED, NETWERKVERSTERKING & LUISTEREND OOR

<b>Wandelen, bezoek, goed gesprek, op stap</b>	Bewoners met klein netwerk	Burennetwerk	020- 6239771 ma t/m do van 9.00–12.00
	Bewoners die door wegvallen van sociale netwerk in isolement leven.	Humanitas (vriendschappelijk huisbezoek)	020-7736543 van 9.00–17.00
	Voor mensen met fysieke beperking, vooral ouderen	Zonnebloem	020-6647693 / 06-18135028
	Voor mensen met klein netwerk	Unie van Vrijwilligers (UVV)	020-6207068 info@uvvamsterdam.nl
	Voor mensen met psychiatrische problemen	Vriendendienst (Regenboog)	020-5317600
<b>Indien mogelijk ook netwerkversterking</b>	Mensen in isolement	Rode Kruis / maatjesproject Samen in Amsterdam	020-6226211
	Bewoners met klein netwerk	CentraM / Burenhulp	020-5573338 van 9.00–11.00
	Voor mensen die te maken hebben (gehad) met geweld in huiselijke kring	CentraM / Blue	020-5573338 van 9.00–11.00
<b>Telefonisch Huisbezoek</b>	Bewoners in isolement, die behoefte hebben aan contact maar dat liever telefonisch doen	Humanitas – Telefonisch huisbezoek	020-7736542 van 9.00–17.00
<b>Luisterend oor /chat</b> Voor vragen op allerlei terreinen	Alle bewoners	Humanitas – Luisterend oor	020-7736542 van 9.00–17.00
	Voor iedereen die een vertrouwelijk gesprek wil	Hulplijn Amsterdam (voorheen Sensor)	020-6757575
<b>Netwerkversterking</b>	Mensen die minder zelfredzaam zijn en een beperkt netwerk hebben	Rode Kruis – Training Sterk door je netwerk	020-6226211
<b>Netwerkversterking</b>	Voor mensen die hun leven weer	Sociale kruidenier / ook als	Nieuwe Herengracht 18

	op orde willen brengen	ontmoetingsplaats en dagbesteding	020-5317600 inloop woensdag 14.00-16.00
<b>Steun bij chronische ziekte</b>	Voor LBHT-ers	Stichting Roze Buddyzorg	020-4278493 / 06-41197713 info@rozebuddyzorg.nl
	Voor LBHT-ers met meervoudige problematiek en psychische / psychiatrische klachten	Regenboog / Rainbow Buddy Support	020-5317600
<b>Steun bij psychosociale problematiek</b>	Buddy's voor mensen met meerdere problemen, sociaal isolement	Leger des Heils / Kuria	020-6790797
	Voor mensen in isolement met psychiatrische en psychosociale problematiek	Regenboog / Versterk je Netwerk / Vriendendienst / inzet maatjes	020-5317600
	Voor Prostituees Wallengebied	Leger des Heils / Meetingpoint	Oudezijds Achterburgwal 45 020-3300028
<b>Luisterend oor bij situaties van huiselijk geweld</b>	Voor mensen die te maken hebben (gehad) met geweld in huiselijke kring waaronder partnergeweld en ouderenmishandeling	CentraM / Blue	020-5573338 van 9.00-11.00
<b>Steun bij rouw en verlies</b> (1 op 1 en groepen)	Bewoners die met sterfgeval in eigen kring te maken hebben	Humanitas - Rouw en verlies	020-7736543 van 9.00-17.00
<b>Maatschappelijke integratie</b>	Ex-gedetineerden en anderen die met politie/justitie in aanraking zijn geweest	Humanitas - Detentie	020-7736543 van 9.00-17.00
<b>Steun aan ouders in/na detentie</b>	(Ex-)Gedetineerde ouders (hulp bij zorg voor gezin en band met kinderen)	Humanitas - Gezin in Balans	020-7736543 van 9.00-17.00
<b>Op een huisdier passen bij anderen</b> (met doel: contact)	Voor ouderen die zich eenzaam voelen	OOPOEH (Opa's en oma's passen op een huisdier)	020-7853745

## MANTELZORGONDERSTEUNING

<b>Vergroten netwerk</b>	Voor mantelzorgers die hun netwerk willen vergroten, inzet vrijwilligers	CentraM	020-5573338 van 9.00 – 11.00
	Voor mantelzorgers die hun netwerk willen vergroten	Humanitas / netwerkcoaches	020-7736542
<b>Ondersteuning bij aanvragen voorzieningen, afhandelen brieven etc.</b>	Voor mantelzorgers en overige bewoners die iemand anders bijstaan	CentraM / PlusPunten	Pluspunten: Boomsspijker ma 9.30 – 11.30 Claverhuis di 14.00 – 16.00 Witte Boei do 9.30 – 11.30 of 020-5573338 van 9.00–11.00
<b>Respijtzorg: inzet vrijwilliger ter ontlasting mantelzorger</b>	Voor mantelzorgers	Markant Respijtzorg	020-8868800 of Info@markant.org
<b>Vergroten netwerk</b>	Mantelzorgers met klein netwerk	Markant Netwerkcoaches	020-8868800 of Info@markant.org
<b>Ondersteuning in laatste levensfase</b>	Ernstig zieke bewoners in terminale fase	Markant VPTZ-Team en Nachtwacht	020-8868800 of Info@markant.org
<b>Ondersteuning zieken thuis</b>	Chronisch zieken of bewoners met dementie	Markant VPTZ-Team en Nachtwacht	020-8868800 of Info@markant.org
<b>Ondersteuning</b>	Mantelzorgers met klein netwerk	Humanitas	020-7736542
<b>Buddyzorg (aanvullend op professionele zorg)</b>	Bewoners met levensbedreigende ziekte	Kuria	020-6790797

## ONDERSTEUNING GEZINNEN & FAMILIE

<b>Ondersteuning gezinnen</b> Zelfvertrouwen en eigen kracht van ouders vergroten, uitbreiden netwerk.	Ouders die niet terug kunnen vallen op het eigen netwerk	Humanitas / Home-start Ondersteuning bij opvoeding, spelen met kinderen, oppas, duwtje in de rug	020-7736542
<b>Ondersteuning gezinnen zieke kinderen</b>	Voor gezinnen met kinderen die langdurig ziek zijn en vanuit ziekenhuis nog niet naar huis kunnen	Kinderhospice Lindenhofje	020-6271873
<b>Partner en familieondersteuning</b>	Bewoners die een naaste hebben die verslaafd is of psychiatrische problemen heeft	Partner en familieondersteuning (Regenbooggroep)	020-5317600