

# Special rond Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) Samen leven, samen zorgen



Helemaal in de geest van de Wmo was de actie 'Boen de Buurt' in september 2009. Tijdens deze actie kregen alle Oostelijke Eilanden een schoonmaakbeurt. Diverse teams met kinderen zamelden zoveel mogelijk zwerf- en grofvuil in. Ook stonden op alle eilanden containers voor grofvuil, werden portieken extra schoongeveegd en gevels schoongespoten. De actie was een initiatief van het Huis van de Buurt in samenwerking met woningcorporaties op de Oostelijk Eilanden, scholen, streetcornerwork, naschoolse opvang en de Reiniging met als doel een schone buurt voor en door iedereen.



Gemeente Amsterdam  
Stadsdeel Centrum  
14|01|2010

IN DEZE BIJLAGE  
VAN STADSDEELNIEUWS:

2

Overzichtskaart Centrum met locatie van o.a.: Loketten Zorg en Samenleven, Tiener- en Jongeren-centra, Ouderenontmoetings-centra, Ouder-en-Kindcentra, Huizen van de Buurt en Bewonersondersteuning

3

'Proef de buurt' in Huis van de Buurt  
—  
Gezelligheid in wijkrestaurant Flesseman

4

Steun voor mantelzorger  
—  
Prijswinnaars over hun vrijwilligerswerk

5

Loket Zorg en Samenleven is er voor al uw zorgen  
—  
Wmo-platform Centrum

6

Aandacht voor jongeren in het centrum  
—  
Begeleiding voor ouders en kinderen van 0-12 jaar

7

Wijksteunpunt Wonen Centrum  
—  
Huiselijk geweld  
—  
Handige telefoonnummers

8

Met sporten maak je vrienden  
—  
Meldpunt Zorg en Overlast

## Nieuwe Welzijnswet bestaat twee jaar

Sinds twee jaar is er een nieuwe Welzijnswet. Niet langer bepaalt de overheid eenzijdig wat mogelijk is op welzijnsgebied. In plaats daarvan geeft u aan waar u behoefte aan heeft om prettig te leven in uw eigen buurt. Voor veel dingen kunt u natuurlijk zelf, of met een beetje ondersteuning van mensen uit uw omgeving, zorgen. Is dat niet mogelijk, dan springt de overheid bij.

Een gesprek met Wil Codrington, tot voor kort portefeuillehouder Welzijn in stadsdeel Centrum. Zij blikt terug op de afgelopen jaren waarin ze veel voor elkaar heeft gekregen op het gebied van 'samen leven' in het centrum.

### Wat houdt de nieuwe wet in?

"In januari 2007 is een nieuwe Welzijnswet ingegaan, de Wet maatschappelijke ondersteuning. Het is een veelomvattende wet, maar de kern ervan is dat iedereen meedoet en meetelt in de samenleving – jong en oud, ziek en gezond. In een buurt moet alles voor handen zijn wat mensen nodig hebben om prettig te leven: aanpasbare woningen, toegankelijkheid van de openbare ruimte en een maaltijdservice bijvoorbeeld. Maar ook voldoende sportactiviteiten en cursussen voor alle doelgroepen om zich te ontplooiën. De nieuwe wet is beslist niet alleen voor mensen die zorg nodig hebben."

### Mensen kunnen voor alles bij de overheid terecht?

"We gaan ervan uit dat mensen zelf heel veel kunnen doen om zich prettig te voelen. Soms hebben ze daarbij hulp nodig van gezinsleden of andere mensen uit hun omgeving. Bij zaken die ze niet kunnen zonder ondersteuning springt de overheid bij. Een groot voordeel van de nieuwe Welzijnswet is dat gemeenten en stadsdelen deze uitvoeren, in plaats van de rijksoverheid. Zij staan veel dichterbij de

inwoners en weten beter waaraan mensen in de buurt behoefte hebben."

### Waarom hebben inwoners in stadsdeel Centrum behoefte?

"We hebben bij de invoering van deze wet de kans gegrepen om te onderzoeken waar vraag naar is. In stadsdeel Centrum zijn veel mantelzorgers en vrijwilligers actief. Maar liefst 40% doet op een of andere manier aan vrijwilligerswerk, meer dan in de andere Amsterdamse stadsdelen. Maar ik wil graag dat het er nog meer worden, dat ook meer jongeren en allochtonen zich hiervoor aanmelden. Vrijwilligers zijn ongelooflijk belangrijk. Het karakter van vrijwilligerswerk verandert geleidelijk, de vrijwilligers ook. Zij bieden zich steeds vaker kortdurend voor een bepaalde dienst aan. Het wordt wat meer ongedwongen en gewoner om iets voor anderen te doen. Daarnaast is er behoefte aan ondersteuning van kinderen en jongeren. Nog niet zo lang geleden is er een tweede Ouder-en-Kindcentrum (OKC) bijgekomen. Niet alleen worden kinderen daar gevolgd in hun ontwikkeling, ook kunnen ouders er terecht voor hulp bij de opvoeding. Verder leven in het centrum nog tamelijk veel mensen op het randje van de armoede. Zij moeten weten dat ze er niet alleen voor staan. Op verschillende manieren springt de overheid bij. Zo is er een Formulierenbrigade, die hen bijvoorbeeld helpt om subsidies aan te vragen en schuldhulpverlening om financiële problemen aan te pakken."

### Wat heeft het stadsdeel in de afgelopen jaren bereikt?

"In maar liefst vier buurten – Haarlemmerstraat, Eerste Laurierdwarstraat, Kleine Wittenburgerstraat en St. Antoniesbreestraat – is een loket Zorg en Samenleven ingericht. Mensen kunnen hier terecht als zij zorg nodig hebben, maar ook voor vragen over welzijnsvoorzieningen, cursussen of het sportaanbod zijn zij hier aan het juiste adres. De loketten werken nauw samen met de Huizen van de Buurt. Uit onderzoek van de Blankenberg Stichting blijkt dat de loketten goed worden bezocht: enkele duizenden mensen kwamen er langs met uiteenlopende vragen. De medewerkers van die loketten wijzen mensen gericht door. Ik vind het heel belangrijk dat mensen niet van het kastje naar de muur worden gestuurd en antwoord krijgen op hun vragen."

### Wat kunnen mensen in de toekomst nog meer verwachten?

"De loketten moeten laagdrempeliger worden: beter bereikbaar ook voor mensen met scootmobiel en beter herkenbaar. Het streven is ook dat mensen met allerlei vragen over werk en inkomen direct geholpen kunnen worden. Er wordt wel al doorverwezen naar Dienst Werk en Inkomen (DWI), maar die samenwerking kan nauwer. We zijn verder druk bezig met de inrichting van woon-servicebuurten in het centrum. In nieuwbouwprojecten in de Czaar Peter-

buurt en op het Westerdok wordt direct rekening gehouden bij de bouw van de woningen en de inrichting van de openbare ruimte dat mensen er hun leven lang kunnen blijven wonen. In de oude binnenstad is dat wat lastiger. Maar ook hier gebeurt veel. In de Weesperbuurt kunnen zelfstandig wonende ouderen bijvoorbeeld iedere dag komen eten bij zorginstellingen. Bij het Centrum van Ouderen Flesseman in de Nieuwmarkt-buurt, brengen vrijwilligers iedere avond ook maaltijden langs bij mensen thuis."

### Waarom deze special?

"Ik wil graag laten zien wat er twee jaar na invoering van de Welzijnswet allemaal is bereikt op dit gebied. Verder hoop ik dat bewoners, ondernemers en instellingen samen met het stadsdeel mee blijven denken over allerlei manieren om zoveel mogelijk mensen in de samenleving te laten meedoen."

### Tot slot

Wil Codrington heeft onlangs afscheid genomen als portefeuillehouder van stadsdeel Centrum. Op moment van verschijnen van deze Wmo-special vertrekt zij naar Suriname, waar zij zich gaat inzetten als adviseur voor het onderwijs. Haar opvolger Loes de Jong zal de Wmo-lijn die door Wil Codrington in gang is gezet onverminderd voortzetten, want iedereen hoort erbij in stadsdeel Centrum.

Het faillissement van IJsterk was een ingrijpende gebeurtenis met verstrekende gevolgen. De hoogste prioriteit is gegeven aan het door laten gaan van zoveel mogelijk diensten en alle activiteiten.

Stadsdeel Centrum en IJsterk zetten de schouders onder de doorstart van stichting IJsterk. Om dit mogelijk te maken zijn vier nieuwe stichtingen opgericht: stichting IJsterk Actief burgerschap en participatie (buurt-, jongeren- en tienercentra en samenwerking Huis van de Buurt), stichting IJsterk Scholen en Educatie, stichting IJsterk Peuterspeelzalen en stichting IJsterk Speeltuinen. Deze vier stichtingen vallen onder de overkoepelende stichting IJsterk Beheer. Daarnaast is er de Kinderopvang BV die gewoon doorgaat. De activiteiten van loket Taalwijzer (werving van inburgeraars, informatie en advies aan en trajectbegeleiding van inburgeraars) worden voortgezet onder verantwoordelijkheid van stadsdeel Centrum. De contactgegevens van IJsterk vindt u op pagina 7.

De nieuwe Welzijnswet omvat heel veel zaken op het gebied van zorg en welzijn. In deze special kunt u onder andere lezen wie wat organiseert en waar u precies terecht kunt met welke vragen. Verder hoort u van bewoners en vrijwilligers wat ze zelf vinden van de nieuwe wet en hoe zij hun bijdrage leveren aan de uitvoering van deze wet.

## Kaart met locaties van Wmo-adressen in het centrum

Op deze kaart staan de locaties aangegeven van de:

1. Loketten Zorg en Samenleven
2. Tiener- en Jongerencentra
3. Ouderenontmoetingscentra
4. Ouder-en-Kindcentra met decentrale voorzieningen
5. Huizen van de Buurt/  
Bewonersondersteuning.

### Loket Zorg en Samenleven

Op deze adressen kunt u terecht voor alle mogelijke vragen over: zorg en welzijn voor jong en oud, wonen met zorg, schuldhulpverlening, vrijwilligerswerk en mantelzorgondersteuning. In dit overzicht vindt u ook de openingstijden van de inloopspreekuren van de loketten Zorg en Samenleven.

● **Loket Zorg en Samenleven**  
1e Laurierdwarsstraat 6, 1016 PX Amsterdam  
Tel. 020 557 3338  
loket.zorgensamenleven.centrum@centram.nl  
www.centrum.amsterdam.nl  
Inloopspreekuur: di en do 9 - 12 uur

● **Loket Zorg en Samenleven**  
Haarlemmerstraat 132 - 136  
1013 EX Amsterdam, tel. 020 557 3338  
loket.zorgensamenleven.centrum@centram.nl  
www.centrum.amsterdam.nl  
Inloopspreekuur: ma 13 - 16 uur en  
woe 13 - 14.45 uur

● **Loket Zorg en Samenleven**  
Kleine Wittenburgerstraat 1  
1018 LS Amsterdam, tel. 020 557 3338  
loket.zorgensamenleven.centrum@centram.nl  
www.centrum.amsterdam.nl  
Inloopspreekuur: ma, do en vrij van 9 - 12 uur

● **Loket Zorg en Samenleven**  
St. Antoniesbreestraat 32  
1011 HB Amsterdam, tel. 020 557 3338  
loket.zorgensamenleven.centrum@centram.nl  
www.centrum.amsterdam.nl  
Inloopspreekuur: di 13 - 16 uur en  
woe 9 - 12 uur

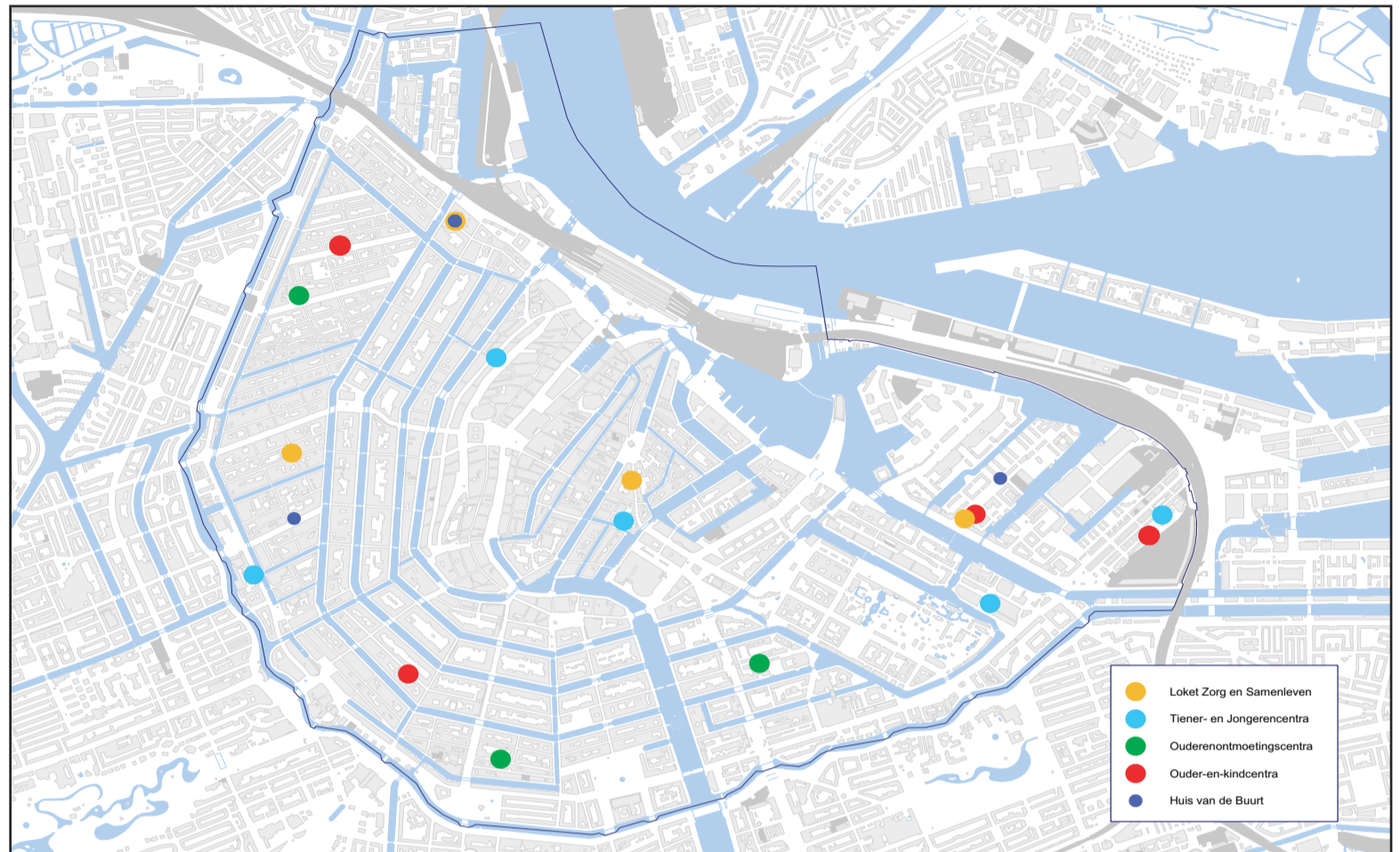
### Tiener- en Jongerencentra

● **Nieuw Amsterdams Peil**  
Moddermolenstraat 26  
1011 KJ Amsterdam  
Tel. 020 420 0148  
nap@ijsterk.nl  
www.ijsterk.nl  
Voor jongeren van 10 - 15 jaar

● **Villa Kadijken**  
Geschutswarf 12 - 18  
1018 BX Amsterdam  
Tel. 020 627 4464  
villakadijken@ijsterk.nl  
www.ijsterk.nl  
Voor jongeren van 10 - 15 jaar

● **Fusion**  
Marnixstraat 285, 1015 WL Amsterdam  
Tel. 020 622 1171  
fusion@ijsterk.nl  
www.ijsterk.nl  
Voor jongeren van 15 - 23 jaar

● **De Clutch**  
2e Leeghwaterstraat 5  
1018 RA Amsterdam, tel. 020 622 4668  
clutch@ijsterk.nl  
www.ijsterk.nl  
Voor jongeren van 15 - 23 jaar



● **Stichting Het Gespuis**,  
Spuistraat 47A1, 1012 SR Amsterdam  
Tel. 06 8148 4750  
toongeenen@gmail.com  
www.stichtinghetgespuis.nl

### Ouderenontmoetingscentra

● **Ontmoetingscentrum voor en door Ouderen Plantage Weesperbuurt (SOOP)**  
Nieuwe Kerkstraat 124, 1018 VM Amsterdam  
Tel. 020 422 3152  
soop@xs4all.nl, www.soopnet.nl

● **Ontmoetingsruimte voor en door Ouderen Jordaan (SOOJ)**  
Tichelstraat 50, 1015 KT Amsterdam  
Tel. 020 330 2017  
info@sooj.nl, www.sooj.nl

● **Ouderen Sociëteit de Tweede Uitleg**  
Nieuwe Looiersstraat 29, 1017 VA Amsterdam  
Tel. 020 625 9879  
tweedeuitleg@xs4all.nl  
www.tweedeuitleg.nl

### Ouder-en-Kindcentra

● **Ouder-en-Kindcentrum Kraijenhoffstraat Consultatiebureau en jeugdgezondheidszorg GGD**  
Kraijenhoffstraat 32, 1018 RL Amsterdam  
Tel. 020 555 5813  
E-mail: zie contactformulier website  
www.gezond.amsterdam.nl  
Consultatiebureau 0 - 4 jaar  
**Het Pedagogium**  
Kraijenhoffstraat 32, 1018 RL Amsterdam  
Tel. 020 627 4656  
pedagogium@ijsterk.nl, www.welzijn.ijsterk.nl  
Centrum voor opvoedingsondersteuning en ontwikkelingsstimulering van kinderen van 0 - 16 jaar

● **Consultatiebureau SAG**  
Kleine Wittenburgerstraat 72  
1018 LX Amsterdam, tel. 020 581 4080  
gzo@wanadoo.nl  
www.ghc-oostelijke-eilanden.praktijkinfo.nl  
Consultatiebureau 0 - 4 jaar, pedagogisch advies, ook huisartsen en fysiotherapie  
Verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden,

Kraijenhoffstraat 32-b, 1018 RL Amsterdam  
Tel. 020 638 4812

● **Ouder-en-Kindcentrum Lindengracht**  
Het OKC is gevestigd Lindengracht 204  
1015 KL Amsterdam, tel. 020 555 5485  
- Consultatiebureau en jeugdgezondheidszorg GGD  
- Opvoedpunt (dependance Pedagogium)  
- Speel-o-theek  
- Verloskundigen  
- Bekkenfysiotherapeut  
- Kinderfysiotherapeut  
- Fysiotherapeuten

● **Verloskundigenpraktijk Nicolaas Witsenkade**  
Nicolaas Witsenkade 35-sous  
1017 ZT Amsterdam, tel. 020 627 9767

### Huis van de Buurt

**Bewonersondersteuning in de breedste zin van het woord**

● **Huis van de Buurt Centrum Oost**  
Grote Wittenburgerstraat 200  
1018 LJ Amsterdam, tel. 020 622 38 79  
witteboei@ijsterk.nl  
www.ijsterk.nl

● **Huis van de Buurt Westelijke Binnenstad**  
- Elandsgracht 70, 1016 TX Amsterdam  
Tel. 020 624 8353  
claverhuis@ijsterk.nl, www.ijsterk.nl

- Haarlemmerstraat 132-136, 1013 EX Amsterdam, tel. 020 623 8815  
straatendijk@ijsterk.nl  
www.ijsterk.nl

## Wist u dat.....

- er sinds 2008 ieder jaar een Dag van de Mantelzorg wordt georganiseerd?
- u als bewoner van stadsdeel Centrum actief kunt meedenken over beleid op gebied van zorg en welzijn?
- er iedere schoolvakantie extra sport- en spelactiviteiten worden georganiseerd voor de jeugd door Sciandri, Stichting IJsterk Speeltuinen en SpAcE?
- u overlast van jongeren kunt melden bij het Meldpunt Zorg en Overlast?
- u hier ook kunt melden als u zich zorgen maakt over uw bureu?
- voortijdige schoolverlaters via Streetcornerwork een intensief traject kunnen volgen, waarin ze worden begeleid met als doel de draad weer op te pakken bijvoorbeeld in de vorm van een nieuwe opleiding of een baan?
- in het voorjaar en in december weerbaarheidstrainingen voor het omgaan met hangjongeren hebben plaatsgevonden in dienstencentrum Straat & Dijk, de Oosterkerk, wijkcentrum Jordaan en Gouden Reael en in verzorgingstehuis Flesseman? (voor meer informatie kunt u terecht bij de genoemde instellingen.)
- het 'Centrum voor Jeugd en Gezin' in Amsterdam de naam 'Ouder-en-Kindcentrum' (OKC) draagt?
- ongeveer 40% van de inwoners van stadsdeel Centrum vrijwilligerswerk doet?
- de Wmo Helpdesk van maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 17.00 uur bereikbaar is op (gratis) tel. 0800 0643? U op dit nummer terecht kunt voor informatie over:
  - Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV)
  - Woningaanpassingen,
  - Vervoersvoorzieningen en rolstoelen
  - Hulp bij het huishouden (HBH)
  - Persoonsgebondenbudget (PGB)
- u voor uw mantelzorger die buiten uw vergunninggebied woont bij de Dienst Stadstoezicht (onderdeel vergunningen) een parkeervergunning kunt aanvragen?
- per 1 januari 2010 de Dienst Wonen en de Dienst Zorg en Samenleven zijn gefuseerd tot de Dienst Wonen Zorg en Samenleven?
- de Blankenberg Stichting voortaan CentraM heet?

## 'Proef de buurt' in Huis van de Buurt

Stadsdeel Centrum telt binnenkort drie Huizen van de Buurt. Hier kunt u terecht voor diverse buurtgerichte activiteiten op het gebied van bewonersondersteuning. Wilt u graag uw buurtgenoten beter leren kennen of denkt u erover een bewonersgroep op te richten? Kom dan vooral langs in uw Huis van de Buurt.

Stichting IJsterk Actief burgerschap en participatie en de maatschappelijke organisaties CentraM (v/h Blankenberg Stichting), het Wijksteunpunt Wonen Centrum en de drie wijkcentra hebben de handen ineengeslagen. Dit heeft geleid tot de oprichting van drie Huizen van de Buurt. Samen bieden de Huizen van de Buurt een zeer gevarieerd programma, uiteenlopend van sport en spel tot diverse vormen van bewonersondersteuning. In elk huis zijn twee loketten waar u terecht kunt met vragen of voor advies over de verschillende activiteiten.

### Contact met de buurt

In april 2008 is het eerste Huis van de Buurt gestart in Centrum Oost, in het kielzog gevolgd door het Huis van de Buurt in de Westelijke

binnenstad in september 2009. Het Huis van de Buurt in Stadshart/Zuidelijke grachtengordel volgt in 2010. Vanuit verschillende locaties bieden de drie Huizen van de Buurt een groot scala aan activiteiten en projecten die er alle aan bijdragen dat mensen zich prettig voelen in hun buurt. Carolien Marsman, medewerker Huis van de Buurt Centrum Oost: "Er zijn talloze leuke buurtprojecten in het Huis van de Buurt. Een van mijn favoriete projecten is het project 'Proef de buurt'. Eén keer per maand komt een wisselend groepje buurtbewoners in Buurtcentrum De Witte Boei koken voor de andere buurtbewoners. Elke keer komen minimaal dertig mensen. Het is een groot succes." De meeste activiteiten in het Huis van de Buurt worden bedacht en georganiseerd door buurtbe-

woners, die bij de uitvoering van hun plannen ondersteuning krijgen van medewerkers van het Huis van de Buurt. Carolien Marsman: "Soms komen mensen spontaan met een idee, soms zijn er signalen dat mensen behoefte hebben aan een specifiek project. Wij helpen ze dit dan te realiseren." Een van die projecten in Centrum Oost zijn de buurtboeken, met verhalen voor en door buurtbewoners. Iedereen die iets leuks te vertellen heeft over de buurt, kan een verhaaltje of gedichtje schrijven in het buurtboek.

In de Westelijke binnenstad organiseerde het Huis van de Buurt de fototentoonstelling 'Waar komen wij vandaan?', met foto's van bewoners en ondernemers afkomstig uit alle delen van de wereld. Met hun portretten geven ze een gezicht aan een van de meest diverse buurten ter wereld. Hier vond ook De Dag van de Buurt plaats, georganiseerd door en voor de buurt, met informatie, muziek, kunst en cultuur en heel veel kinderactiviteiten. In het Huis van de Buurt kunt u een cursus volgen, zich aan-

melden voor vrijwilligerswerk, deelnemen aan fitness of bewegen voor ouderen, maar ook een bestemmingsplan inzien, bewonersondersteuning krijgen, anderen ontmoeten en nog veel meer.

### Verschillende locaties

Het is de bedoeling dat de drie Huizen van de Buurt in de toekomst opereren in de drie rayons van stadsdeel Centrum, te weten Centrum Oost, de Westelijke binnenstad en Stadshart/Zuidelijke grachtengordel. Voorlopig vinden de activiteiten nog plaats op verschillende locaties:

- Dienstencentrum de Oosterkerk, buurtcentrum De Witte Boei en dienstencentrum Plantage Weesperbuurt (Centrum Oost);
- Wijkcentrum d'Oude Stadt, buurtcentrum de Boomsspijker en dienstencentrum d'Oude Stadt (stadshart);
- Buurtcentrum het Claverhuis, dienstencentrum de Laurierhof en dienstencentrum Straat en Dijk (Westelijke binnenstad).

## De woonservicebuurten in opkomst

Sinds 2003 heeft de eerste woonservicebuurt geleidelijk aan vorm gekregen in de Czaar Peterbuurt. In 2007 is hiermee ook een start gemaakt in de Jordaan/Haarlemmerbuurt en in de Plantage Weesperbuurt. Op dit moment wordt hard gewerkt aan de inrichting van de drie woonservicebuurten in het stadsdeel.

Woonservicebuurten zijn gewone buurten, maar waarin de openbare ruimte en woningen zodanig zijn aangepast of aan te passen zijn, dat mensen er met wat hulp uit de omgeving en voldoende zorg- en welzijnsvoorzieningen lang zelfstandig kunnen blijven wonen. Ook op vergevorderde leeftijd of met een handicap.

### Gemengd wonen

Niet langer belanden mensen vanzelfsprekend in het verzorgingstehuis of bejaardentehuis als zij een bepaalde leeftijd hebben bereikt. Tegenwoordig blijven veel mensen het liefst in hun vertrouwde omgeving wonen en dat kan gelukkig ook steeds meer door aanpassingen in de woonomgeving en ondersteunende diensten op

maat. Wat een, ogenschijnlijk doodgewone, woonservicebuurt anders maakt is de aanwezigheid van speciale woningen, waaronder wibowoningen (woningen in beschermde omgeving) en seniorenwoningen, voldoende brede straten voor scootmobielen en rolstoelen, veilige looproutes en zonder hoge stoepen. Maar ook is een woonservicebuurt een buurt waar sociale samenhang is, waar sociaal isolement voorkomen wordt en waar het gewoon is dat burens naar elkaar omkijken en elkaar zo nodig een handje helpen. Centraal in de woonservicebuurt ligt een dienstencentrum, met allerlei zorg- en welzijnsvoorzieningen als ontmoetingsmogelijkheden, thuis-hulp, een maaltijdservice, arts en apotheek. Maar wie denkt dat een woonservicebuurt alleen een buurt voor ouderen en mensen die zorg nodig hebben is, heeft het mis. Juist het gemengd wonen maakt de woonservicebuurt zo aantrekkelijk.

### Samenwerking

Om woonservicebuurten tot stand te brengen werkt een groot aantal partijen nauw samen: woningcorporaties, zorginstellingen, wijkcen-

trum, zorg- en welzijnswerk en het stadsdeel. Zo werken zorg- en welzijnsinstellingen samen in verschillende projecten voor de buurtbewoners en de mensen die in instellingen wonen. Het betreft onder andere projecten op het gebied van scholing van vrijwilligers, zondagmiddagactiviteiten en een boodschappenbus.

Inmiddels is in de drie buurten al het nodige bereikt. Op het Funen zijn veertig wibo-woningen gebouwd en op de hoek van de Czaar Peterstraat en de Blankenstraat wonen 24 dementerende bejaarden al enkele jaren samen in kleinschalig groepsverband. Door een samenwerking met IJsterk komen kinderen tijdens de naschoolse opvang regelmatig bij de ouderen langs. In 2011 wordt naar verwachting het dienstencentrum De Keyzer opgeleverd. Hoewel de oude binnenstad zich minder goed leent voor nieuwbouwprojecten, worden de bestaande verpleeghuizen gemoderniseerd. In Sint Jacob bijvoorbeeld worden 306 verzorgingshuisplaatsen omgezet in 180 koop- en huurappartementen voor senioren en in de Jordaan/Haarlemmerbuurt is onlangs het vernieuwde Rietvinck met kleinschalige groepswo-



Foto: Ies Heijnen

ningen opgeleverd. Steeds meer verzorgingstehuizen stellen hun restaurant ook open voor mensen uit de omgeving. De belangstelling voor de woonservicebuurten onder bewoners van stadsdeel Centrum is bijzonder groot.

Meer informatie vindt u op

[www.centrum.amsterdam.nl](http://www.centrum.amsterdam.nl) > Zorg en welzijn > woonservicebuurten.

## Gezelligheid in wijkrestaurant Flesseman

Het centrum is beroemd om zijn vele restaurants en eettentjes. Minder bekend is dat de binnenstad ook vijf wijkrestaurants telt. Wijkrestaurants zijn doorgaans gehuisvest in verpleeg- of verzorgingshuizen. De koks bereiden er niet alleen maaltijden voor de eigen bewoners. Ook buurtbewoners kunnen hier terecht voor een goedkope, gezonde maaltijd en gezelligheid.

Het is 17.00 uur. In de eetzaal van Centrum van Ouderen Flesseman, onderdeel van zorginstelling Amsta, druppelen langzaam de eerste gasten

binnen. De meeste bewoners uit het eigen centrum, maar ook een tiental mensen van buiten. De meesten zijn al jaren dagelijks vaste gast,



Foto: Bert Rietberg

De heer Putman is al twintig jaar vaste gast bij de Flesseman.

anderen komen er nu enkele maanden en slechts een paar keer per week. Allen zijn alleenstaand. De één komt alleen, de ander stevast met een buur of een vriend. De redenen om te komen zijn voor iedereen dezelfde: het gemak van een kant-en-klare maaltijd en de gezelligheid.

### Betaalbaar

Een van de gasten is de heer Jacobs, ondanks zijn hoge leeftijd nog steeds werkzaam als kunstschilder. Hij eet sinds een maand of vier, zo'n vijf keer per week 's avonds in Flesseman. Jacobs: "Ik ben in de negentig en het wordt me te zwaar om nog te koken. Ik heb dat tot voor kort wel altijd zelf gedaan." Hij kwam er vroeger wel eens bij iemand buitenstaanders in de Flesseman komen eten. "Elke dag is er een dagmenu, vandaag is dat nasi goreng, met atjar en seroendeng, zie ik. Maar daar houd ik niet zo van. Ik kies iets anders. Rechts op de menukaart staan altijd een paar gerechten om uit te kiezen." Het voorgerecht wordt snel geserveerd. Meneer Jacobs zit al snel met smaak te eten. Korte tijd later schuift meneer Putman aan. Meneer Putman (86) is al twintig jaar elke dag vaste gast bij Flesseman. Ook hij is ondanks zijn leeftijd nog steeds werkzaam in zijn eigen antiquariaat. "Ik zeg

altijd, ik verzamel voor verzamelaars. Ik kom hier omdat ik vrijgezel ben. De prijs is betaalbaar - ik betaal als buurtbewoner € 5,35 per maaltijd, daar kun je zelf eigenlijk niet voor koken."

### Maaltijdservice

Buurtbewoners kunnen niet alleen komen eten. Er worden ook maaltijden bij mensen thuis gebracht, deze service van Flesseman heet Flessemaal. Speciaal daarvoor werken elke dag steeds drie vrijwilligers in de Flesseman. Op een avond leveren ze gemiddeld vijf tot zeven maaltijden bij mensen thuis af. Onder hen is Erik Putter. "Ik werk hier al een jaar of vijf, zes, twee avonden per week. Ik breng niet alleen maaltijden rond, ik sta ook achter de bar, samen met anderen." Putter wisselt zijn werk af met twaalf andere vrijwilligers. Hij doet het werk graag. "Ik vind het leuk om te doen. Je moet niet al te jong voor dit werk zijn. Er zijn ook moeilijke mensen bij, die vertellen bijvoorbeeld dat ze niet zelf kunnen eten. Ze willen dan dat je hen voert. Dan moet je stevig in je schoenen staan en nee kunnen zeggen."

Centrum van Ouderen Flesseman, Nieuwmarkt 77, 1011 MA Amsterdam, tel. 020 620 4890, [www.amsta.nl](http://www.amsta.nl).

## Steun voor mantelzorgers

In de Amsterdamse binnenstad zijn maar liefst 9000 mantelzorgers actief: mensen die langdurig onbetaald en met veel compassie zorgen voor een ziek familielid of voor iemand uit hun directe omgeving. Voor deze stille krachten van de buurt is er het basispakket Mantelzorgondersteuning.

Mantelzorgers vinden het vaak niet meer dan vanzelfsprekend om hun naaste intensief te verzorgen als hij of zij hulpbehoevend is, maar zo vanzelfsprekend is het niet. De zorg die zij geven is emotioneel en soms ook lichamelijk zwaar. Om mantelzorgers bij hun taken te ondersteunen komt het stadsdeel ze binnenkort tegemoet met het basispakket mantelzorgondersteuning.

### Basispakket

Mevrouw Henrique zorgt al negen jaar voor haar man, die drie keer is getroffen door een herseninfarct. De eerste twee keer hield hij daar geen blijvend letsel aan over, maar sinds het laatste infarct in 2000 is hij verlamd en blind. "Mijn man heeft twee weken in coma gelegen en werd na zes maanden overgebracht naar een revalidatiecentrum, maar daar wilde hij absoluut niet blijven." Sindsdien woont hij weer thuis, waar zijn vrouw hem vier dagen per week thuis verzorgt, naast de zorg voor hun twee kinderen. Om mantelzorgers als mevrouw Henrique te ondersteunen in hun belangrijke, maar zware taak, bestaat het basispakket Mantelzorgondersteuning. Elk stadsdeel biedt mantelzorgers dit pakket aan. Deze ondersteuning op stadsdeelniveau vervangt uiteindelijk de centraal geregelde mantelzorgondersteuning van de organisatie Markant. In de nieuwe situatie kunnen mantelzorgers voor informatie, advies, voorlichting en cursussen terecht bij de stichting Combiwel en het loket Zorg en Samenleven.

### Dag van de Mantelzorg

Om de mantelzorgers een hart onder de riem te steken en hen tegelijkertijd in contact te brengen met lotgenoten is er naast ondersteuning, de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg. Mantelzorgers worden op die dag in het zonnetje gezet. Afgelopen november kwamen ongeveer 40 mensen naar deze dag. Ze konden hier deelnemen aan diverse verwenactiviteiten en meepraten aan een dialoogtafel. Verder lag op een tafel allerlei nuttig informatiemateriaal voor mantelzorgers en waren er medewerkers van diverse organisaties aanwezig die met mantelzorgers te maken hebben, en die direct konden ingaan op vragen.

### Informatie

De stichting Combiwel voert in samenwerking met zorgorganisatie OSIRA-groep het basispakket Mantelzorgondersteuning uit. De OSIRA-groep heeft een e-mailadres voor mantelzorgers: [mantelzorg@osiragroep.nl](mailto:mantelzorg@osiragroep.nl).

### Met vragen over mantelzorgondersteuning kunt u terecht bij:

- Woonzorgcentrum Sint Jacob  
Plantage Middenlaan 52, tel. 020 625 4962
- De balie van Woonzorgcentrum De Rietvink  
Vinkenstraat 185, tel. 020 756 3700.  
U kunt vragen naar de contactpersonen mantelzorgondersteuning.
- CentraM (v/h Blankenberg Stichting) verzorgt een spreekuur voor mantelzorgers. Hiervoor kunt u een afspraak maken met Elly Smit ([e.smit@centram.nl](mailto:e.smit@centram.nl)).
- Meer informatie vindt u ook op: [www.dzs.amsterdam.nl](http://www.dzs.amsterdam.nl) > producten en diensten > mantelzorgers.

## Prijswinnaars over hun vrijwilligerswerk

# "Er zal altijd wel een gaatje zijn om iets voor iemand te doen, even iemand te helpen"

In maart 2009 ontvingen Rogier van Dijk (27) en Frans Hoornick (83) beiden een prijs uit handen van portefeuillehouder Wil Codrington voor hun inzet als vrijwilliger. Dit jaar werd deze prijs voor het eerst uitgereikt. Een gesprek met Rogier van Dijk (eerste prijs) en Frans Hoornick (derde prijs) over hun vrijwilligerswerk.

### U ontving beiden een prijs. Wat doet u precies?

Frans Hoornick: "Ik werk naar schatting dagelijks vijf uur als vrijwilliger bij het wijkcentrum in de Oosterkerk. Ik doe dit sinds mijn pensioen, nu 21 jaar geleden. Het gaat om archiefwerkzaamheden. Ik breng ook de post rond in Centrum Oost."

Rogier van Dijk: "Ik doe heel wat anders. Ik doe allemaal kleine, kortlopende klusjes thuis bij mensen die daar behoefte aan hebben. Ik kom helpen om een schilderijtje op te hangen of een koelkast te verplaatsen. Ik doe dat nu twee jaar via stichting Present, een organisatie die werkt vanuit het aanbod van vrijwilligers. Zij bekijken hier eerst wat vrijwilligers willen doen en gaan vervolgens op zoek naar iemand die dat nodig heeft. Het aantal uren is flexibel. Zo kan ik het prima combineren met mijn werk."

### Wat is uw drijfveer?

Frans Hoornick: "Ik wilde na mijn pensioen toch iets blijven doen. Ik ben toen gevraagd om dit voor het wijkcentrum te doen."

Rogier van Dijk: "Dit is iets waar ik goed in ben, het is leuk om dat talent in te zetten. Die kortlopende klussen sluiten goed aan bij wat ik wil en bij wie ik ben. De mensen worden daar blij van en ik ook."

### Meneer Hoornick, wat vindt u ervan zoals Rogier zijn vrijwilligerswerk invult?

Frans Hoornick: "Dat vind ik heel goed, dat mensen op zijn leeftijd iets over hebben voor de gemeenschap. Dat is enorm belangrijk."



Links op de foto Frans Hoornick, rechts Rogier van Dijk.

Rogier van Dijk: "Wie goed doet, goed ontmoet."

### En jij, Rogier, is dit flexibele werk een voorwaarde om vrijwilligerswerk te doen?

Rogier: "Ja, anders legt het te veel beslag op mijn leven. Maar meer vastigheid is misschien voor andere mensen weer geschikt. Misschien vinden zij het juist heel leuk om bijvoorbeeld elke zaterdag iets met kinderen te doen. Iedereen moet zoeken wat bij hem of haar past. Ieder moet het op zijn manier doen."

### Zou u, meneer Hoornick, ooit ander vrijwilligerswerk willen doen?

Frans Hoornick: "Nee. Het wijkcentrum is een hechte gemeenschap, ze helpen je ook bij veel dingen. Ik ben daar zowel voor het werk als voor de sociale contacten. Ik sta bij feesten

altijd achter de bar. Ik blijf dit voorlopig nog een tijdje doen. Maar ik doe niet alleen dit. Ik ben ook mantelzorger, eerst voor mijn vrouw, nu voor de buurvrouw."

Rogier: "Als ik straks weer ga studeren, stop ik even met het vrijwilligerswerk omdat het dan erg druk wordt, maar daarna pik ik het wel weer op. Er zal altijd wel een gaatje zijn om even iemand te helpen. Ik kom soms ook bij mensen die ergens drie hoog achter wonen en de deur helemaal niet meer uit komen. Zij vinden het plezierig als er soms iemand even langskomt."

Heeft u ook belangstelling om op uw eigen manier vrijwilligerswerk te doen? Meld u aan bij stichting Present. Meer informatie: [www.stichtingpresent-amsterdam.nl](http://www.stichtingpresent-amsterdam.nl). Ook het Huis van de Buurt kan u verder op weg helpen.

## Aandacht voor eenzaamheid

Iedereen voelt zich wel eens eenzaam, maar sommige mensen hebben hier erg vaak last van. Ze komen de deur niet meer uit of verwarlozen zichzelf. Ze verpieteren in hun eigen huis. Met laagdrempelige buurtactiviteiten kunnen mensen hun eenzaamheid de baas worden.

Eenzaamheid ontstaat door een gemis aan relaties: je kunt je er onzeker, verlaten en verdrietig door voelen. Eenzaamheid levert daarnaast gezondheidsrisico's op. Eenzaamheid is letterlijk ziekmakend. Het is daarom belangrijk om eenzame mensen te helpen hun isolement te doorbreken.

### Laagdrempelige buurtprojecten

Uit het onderzoek 'Eenzaam of alleen' van stadsdeel Centrum (2008) blijkt dat er in dit stadsdeel relatief veel eenzame mensen wonen. Ouderen lopen een groter risico om te vereenzamen. Naar schatting tobben maar liefst zesduizend senioren met eenzaamheidsgevoelens. Door een verlies van dierbaren, inkomen of gezondheid zijn zij geleidelijk aan in een sociaal isolement geraakt. Maar niet alleen ouderen hebben hier last van. Ook alleenstaanden, homoseksuelen, mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking,

mantelzorgers, uitkeringsgerechtigden, allochtonen en jongeren lopen allen een verhoogd risico om te vereenzamen.

Het stadsdeel vindt het van het allergrootste belang dat eenzaamheid wordt voorkomen en bestreden. Naast onder andere bestaande maatjesprojecten, waarin vrijwilligers mensen thuis opzoeken, start het Huis van de Buurt in Centrum Oost daarom binnenkort

bij wijze van proef verschillende laagdrempelige projecten, gericht op de doelgroep van eenzame mensen. Zo worden bijvoorbeeld bridgemiddagen georganiseerd en kleinschalige maaltijdprojecten voor ouderen opgestart.

### Meer informatie:

Huis van de Buurt Centrum Oost. Zie pagina 2 voor adres en telefoonnummer.



Bij wie kan ik terecht?

## Loket Zorg en Samenleven is er voor al uw vragen

Sinds de invoering van de nieuwe Welzijnswet zijn verspreid over stadsdeel Centrum vier loketten Zorg en Samenleven ingericht. U kunt er terecht voor alle mogelijke vragen over wonen met zorg, welzijn en zorg. De medewerkers zoeken graag voor u uit bij welke organisatie u het beste geholpen bent.



Claudia Smits in gesprek met een klant.

Er zijn veel verschillende hulpverlenende instanties en organisaties in Amsterdam. Ieder met zijn eigen specialisme. De één helpt u bij het invullen van formulieren, de ander vraagt op uw verzoek thuiszorg aan. Voor veel bewoners is het lang niet altijd duidelijk waar zij het beste kunnen aankloppen met welke vraag. Bij het loket Zorg en Samenleven bent u voor elke vraag op dit terrein aan het juiste adres.

### Eerste contact

Baliemedewerker Claudia Smits: "Sinds de 2,5 jaar dat ik bij CentraM (v/h Blankenberg Stichting) werk, zijn er vier loketten Zorg en Samenleven in stadsdeel Centrum. Samen met haar collega's is Claudia Smits het allereerste aanspreekpunt voor iedereen die langskomt. "Wij luisteren goed naar de vraag van de klant. Soms kunnen we hen bij een simpele vraag direct helpen, maar soms is daar iets meer tijd voor nodig. Dan verwijzen wij door naar de inloopspreekuren van het loket. Een loketadviseur neemt het dan van ons over. Deze adviseur bekijkt tijdens de speciale inloopspreekuren samen met de klant alle mogelijkheden en brengt hem of haar in contact met de juiste hulpverlenende instantie. Doel is om mensen wegwijs te maken en te voorkomen dat ze van het kastje naar de muur worden gestuurd. Zijn mensen slecht ter been, dan komen hulpverleners op verzoek ook wel thuis.

### Gerichte doorverwijzing

Uit onderzoek blijkt dat veel mensen de weg naar het loket inmiddels weten te vinden. De vragen zijn heel divers. Claudia Smits: "Sommige mensen hebben vragen over hun inkomen, uitkering of betalingsregelingen, anderen

over huisvesting of schulden en weer anderen komen voor relatieproblemen, voor rouwverwerking of in verband met huiselijk geweld. Er is op dit moment veel vraag naar schuldhulpverlening." Loketadviseurs signaleren soms dieperliggende problemen en geven daarvoor ook tips voor verbeteringen. Bepaalde diensten zijn op hetzelfde adres gevestigd als het loket, zoals het Algemeen Maatschappelijk Werk, het Ouderenadviesbureau en de Sociaal Raadslieden. Andere diensten, zoals Bureau Schuldhulp, de mantelzorgondersteuning en de vrijwilligerszorgondersteuning, hebben ergens anders onderdak. Maar welke dienst of instantie u ook nodig heeft, het loket wijst u altijd de weg naar de juiste persoon.

### Inloopspreekuren

**Loket Zorg en Samenleven**  
1<sup>e</sup> Laurierdwardsstraat 6,  
1016 PX Amsterdam, tel. 020 557 3338  
Inloopspreekuur: di en do 9 - 12 uur.

**Loket Zorg en Samenleven**  
Haarlemmerstraat 132 - 136,  
1013 EX Amsterdam, tel. 020 557 3338  
Inloopspreekuur: ma 13 - 16 uur en  
woe 13 - 14.45 uur.

**Loket Zorg en Samenleven**  
Kleine Wittenburgerstraat 1,  
1018 LS Amsterdam, tel. 020 557 3338  
Inloopspreekuur: ma, do en  
vrij van 9 - 12 uur.

**Loket Zorg en Samenleven**  
St. Antoniesbreestraat 32,  
1011 HB Amsterdam, tel. 020 557 3338  
Inloopspreekuur: di 13 - 16 uur en  
woe 9 - 12 uur.

Meer informatie vindt u op:  
[www.dzs.amsterdam.nl](http://www.dzs.amsterdam.nl).



## Een nieuwe dienst: Wonen Zorg en Samenleven

Per 1 januari 2010 zijn de Dienst Wonen en de Dienst Zorg en Samenleven gefuseerd tot de dienst Wonen Zorg en Samenleven. Doel van de fusie is betere dienstverlening aan de Amsterdamse burger door een efficiëntere organisatie.

De diensten werken al jaren intensief samen op het gebied van maatschappelijke opvang, woonservicewijken en begeleid wonen. Dienst Zorg en Samenleven voert de individuele zorgvoorzieningen uit in het kader van de Wmo-verordening. Dienst Wonen heeft direct contact met burgers die om allerlei redenen - medisch en sociaal - ondersteuning nodig hebben bij het vinden van geschikte woonruimte.

### Meer informatie

De dienst Wonen Zorg en Samenleven (WZS) komt in de loop van 2010 in het pand aan de Jodenbreestraat 25. Meer nieuws en informatie vindt u op: [www.wzs.amsterdam.nl](http://www.wzs.amsterdam.nl).

## Wmo-platform Centrum schakel tussen bewoners en bestuur

In de nieuwe Welzijnswet staan de burgers centraal. Het is daarom belangrijk dat u uw stem laat horen. Speciaal daarvoor is het Wmo-platform Centrum opgericht. Sinds hun officiële benoeming op 2 juni 2009 staan de leden van het platform klaar om uw belangen te behartigen.

Sinds enkele maanden is het Wmo-platform Centrum actief. Het platform adviseert het dagelijks bestuur van het stadsdeel gevraagd en ongevraagd over allerlei kwesties over wonen, zorg, welzijn en participatie.

Voorzitter Ans Termeulen: "Het platform beoogt de schakel te zijn tussen het stadsdeel en de buurt. Bewoners kunnen bij ons komen als zij elders gesloten deuren vinden of als ze onverhoopt geen concrete antwoorden krijgen." Inwoners van stadsdeel Centrum kunnen zich met al hun onbeantwoorde vragen en problemen melden bij het platform. Maar ook suggesties zijn natuurlijk van harte welkom. Ans Termeulen: "Wij zijn daar speciaal voor. De nadruk ligt bij ons op een open, transparante communicatie. We willen zo dicht mogelijk bij de burgers staan en inwoners en bestuur dicht bij elkaar brengen." In het platform zitten momenteel zeven leden. Sommigen op persoonlijke titel en anderen namens een belangenvereniging, waaronder een ouderenorgani-



Voorzitter van het Wmo-platform Ans Termeulen.

satie en een vereniging voor mensen met een lichamelijke beperking. Het platform is er speciaal voor de inwoners van stadsdeel Centrum. Ans Termeulen: "Doel en tegelijkertijd mijn persoonlijke drijfveer is eraan bij te dragen dat iedereen prettig leeft en woont. Ik ben getroffen door de armoede en eenzaamheid waarin toch nog veel mensen in het centrum leven. Ik hoop goede manieren te vinden om ook die mensen te bereiken."

Meer informatie over het Wmo-platform Centrum vindt u op: [www.centrum.amsterdam.nl](http://www.centrum.amsterdam.nl) > Zorg en welzijn > Wmo Platform. U kunt ook lid worden van het Wmo-platform Centrum. Stuur hiervoor een e-mail naar: [wmoplatformca@gmail.com](mailto:wmoplatformca@gmail.com).

### Ton Blans, vrijwilliger

## "Ik stuitte zelf letterlijk op allerlei drempels"



"Ik ben, naast mijn baan in een callcenter, als vrijwilliger actief betrokken bij het Gehandicaptenplatform Amsterdam Centrum Drempeelvrij. Sinds kort ben ik ook bestuurslid van het Wmo-platform Centrum, dat het dagelijks bestuur adviseert over de invulling van de nieuwe Welzijnswet. Ik zit door een eenzijdige verlamming zelf in een rolstoel. Ik weet daardoor uit ervaring dat bijvoorbeeld de openbare ruimte in de Amsterdamse binnenstad voor gehandicapten een heikel punt is. Ik stuitte letterlijk op allerlei drempels. Bij de inrichting van de openbare ruimte hielden mensen lang geen rekening met mensen in rolstoelen of in scootmobielen. Door onze krachten te bundelen in onze vereniging hebben we dat gelukkig inmiddels kunnen veranderen. Tijdens een buurtshow bekijken we nu samen met het stadsdeel waar knelpun-

ten zitten en hoe die kunnen worden opgelost. In de Jodenbreestraat zijn de fietsparkeerstroken inmiddels zo geplaatst dat mensen in een rolstoel er makkelijk langs kunnen. Als bestuurder van het Wmo-platform geef ik aan het dagelijks bestuur door wat er leeft bij mijn achterban (ongeveer twintig gehandicapte mensen). We zijn nog steeds actief op zoek naar nieuwe leden. Ik vind het heel belangrijk dat we zoveel mogelijk mensen bereiken. Hoe meer mensen we bereiken, hoe meer mensen uit hun isolement worden gehaald. Iedereen in de maatschappij telt mee."

### Meer informatie:

[www.gehandicaptenplatformacd.nl](http://www.gehandicaptenplatformacd.nl),  
tel. 020 777 6371,  
e-mail: [info@gehandicaptenplatformacd.nl](mailto:info@gehandicaptenplatformacd.nl)

Vanaf 1 januari 2010 heet de Blankenberg Stichting: CentraM Maatschappelijke Dienstverlening.

CentraM is voortgekomen uit een fusie tussen de Blankenberg Stichting en Raster Maatschappelijke Dienstverlening.

Voor klanten verandert er in de hulpverlening niets. Ze gaan naar hetzelfde adres en vinden daar dezelfde medewerkers als voorheen.

## Aandacht voor jongeren in het centrum

Het bestuur van stadsdeel Centrum wil graag dat het goed gaat met de jongeren in het stadsdeel. Extra aandacht gaat uit naar jongeren zonder diploma of werk, of naar jongeren met andere zorg- of hulpvragen, waarmee zij in hun eigen gezin niet terecht kunnen. Ook is er veel aandacht voor jongeren die na schooltijd een ontmoetings- en/of activiteitenplek zoeken.

In het centrum werkt een aantal partijen samen om vroegtijdig problemen bij jongeren te signaleren en om ze datgene te bieden waar zij behoefte aan hebben. Voor vrijetijdsbesteding kunnen ze bijvoorbeeld terecht in de jongerencentra die op diverse plaatsen in het stadsdeel zijn te vinden (de adressen van de jongerencentra staan onderaan dit artikel en op pagina 2 vermeld).

### Stichting Streetcornerwork

Jongeren die veel op straat zijn en mogelijk hulp nodig hebben, kunnen terecht bij de veldwerkers van Stichting Streetcornerwork. Jongeren die geen diploma of werk hebben kunnen in aanmerking komen voor Lokale Trajectbegeleiding, afgekort LTb. Lokale Trajectbegeleiding is bedoeld voor vroegtijdige schoolverlaters

tussen de 16 en 23 jaar. Meestal zijn deze jongeren niet in het bezit van een startkwalificatie. (Een vwo-, havo- of een mbo-diploma vanaf niveau 2. Diploma's die de kans vergroten op het vinden van een baan en deze ook te behouden, red.). Daarnaast hebben deze jongeren vaak te maken met andere problemen, bijvoorbeeld schulden, huisvestings- en psychische problemen. Meer informatie over Lokale Trajectbegeleiding en de Stichting Streetcornerwork staat op de website: [www.streetcornerwork.eu](http://www.streetcornerwork.eu) > jeugdhulpverlening > teamcentrum of [www.streetcornerwork.eu](http://www.streetcornerwork.eu) > jeugdhulpverlening > ltb.

### Ouders

Als ouders zich zorgen maken over hun kind of als ouders bang zijn dat hun kind het risico loopt in de problemen te raken, dan kunnen zij voor advies terecht bij:

- Het Ouder-en-Kindcentrum

Opvoedingsondersteuning, adressen zie pag.2.

- CentraM (v/h Blankenberg Stichting, maatschappelijk werk, schuldhulpverlening etc.), Centraal Bureau, Bos en Lommerplein 156, tel. 020 607 1590, [www.centram.nl](http://www.centram.nl).
- Bureau Schuldhulp, Borgerstraat 52b, tel. 020 557 3338.

### Betrokken bewoners

Bewoners of anderen die betrokken zijn en zich zorgen maken om een kind of jongere op straat, kunnen tijdens kantooruren een melding doen bij het Meldpunt Zorg en Overlast. Ook bewoners die overlast ervaren van jongeren op straat, kunnen dat melden bij het Meldpunt. De contactgegevens vindt u op pagina 8.

Kijk voor meer informatie:

[www.centrum.amsterdam.nl](http://www.centrum.amsterdam.nl) > Zorg en welzijn > Ouder-en-Kindcentrum.

### Jij in 't Centrum!

## Verzin een activiteit en ontvang € 1500 om het uit te voeren!

Als het aan stadsdeel Centrum ligt, hebben jongeren in Amsterdam niet alleen de toekomst. Hun stem telt al vandaag. Het stadsdeel vraagt om waardevolle ideeën die mensen in het stadsdeel met elkaar in contact brengen.

Heb jij een goed plan dat zeker moet worden uitgevoerd? Ben je tussen de 10 en 18 jaar? Het stadsdeel stelt ieder jaar geld beschikbaar voor een fantastisch, origineel plan of idee van jonge mensen.

### Hoe origineler hoe beter

Ideeën in alle soorten en maten zijn welkom. Denk bijvoorbeeld aan projecten die te maken hebben met sport, beeldende kunst, de openbare ruimte, theater, film, milieu, mode of maatschappelijke thema's. En bedenk: hoe origineler, hoe beter. Chris Hardeveld had zo'n idee. Als afstudeerproject bedacht hij een danstheaterstuk, 'The Battle Drama', over maatschappelijke actualiteiten in de urban scene. Samen met een studiegenoot schreef hij het script. "Het stuk is origineel omdat het een combinatie is van muziek, dans, film en theater. Het is bovendien niet alleen entertainment maar ook een vorm van educatie, omdat het bijdraagt aan de bewustwording van jongeren onder andere over seks en seksualiteit." Het stuk van Chris, waarin jongeren uit heel Amsterdam meededen, verscheen tot nu drie keer op de planken van het Meervaarttheater in Amsterdam West. Chris: "Woon je in Amsterdam Centrum en heb je ook een fantastische droom en ben je erg gedreven, download dan het aanvraagformulier 'Jij in het Centrum!' en stuur je plan dan op naar het stadsdeel. Wie weet krijg ook jij de mogelijkheid om je droom waar te maken."

### Wat moet je doen?

Je idee komt in aanmerking voor €1500 als je in stadsdeel Centrum woont, je tussen de 10 en 18 jaar bent, je een geweldig idee hebt dat interessant is voor andere jongeren uit het stadsdeel en als het na schooltijd wordt uitgevoerd. Je organiseert het bovendien met minimaal drie andere jongeren en maakt na afloop een verslag in woord en beeld. Ideeën stuur je naar stadsdeel Centrum, ter attentie van Fieke Ossenkoppele, sector PWE, Postbus 202, 1000 AE Amsterdam. Als je vragen hebt kun je Fieke Ossenkoppele ook bellen op tel. 020 552 4645.

## "Voorschool: een gelijke start voor iedereen"

Gaëlle Germain, oudercontactmedewerker Kraai/De BOE:

"Ik werk als oudercontactmedewerker aan een voorschool in de Oostelijke binnenstad. Sinds een paar jaar zijn daar drie voorscholen. Kinderen in de leeftijd van 2-2,5 jaar komen vier ochtenden per week op de voorschool. Op een speelse manier komen zij daar in aanraking met de Nederlandse taal. Zo voorkomen we dat de kinderen op school direct beginnen met een taalachterstand. Een voorschool is dus iets anders dan een gewone peuterspeelzaal. Het leren van de taal staat daar niet centraal. De voorscholen werken nauw samen met de basisschool. Als oudercontactmedewerker betrek ik de ouders zoveel mogelijk bij de schoolloopbaan van hun kinderen. Elke dag is er bij ons tussen 8.30 en 9.15 uur een koffieochtend. Verder organiseer ik knutselochtenden en allerlei themabijeenkomsten. Onder de verschillende activiteiten bespreken we terloops ook allerlei opvoedkundige zaken. Ouders komen graag naar deze bijeenkomsten. Ik merk dat veel ouders makkelijker bij mij aankloppen dan bij de school. Zelf ben ik immers ook een ouder. Ik



Foto Bert Rietberg

luister naar hun verhalen en bemiddel zo nodig tussen de ouder en de school. Ook organiseer ik activiteiten voor het hele gezin. In vier workshops hebben wij onlangs tachtig mozaïektegels beschilderd die nu in de nieuwe speeltuin op het Funenterrein prijken. Ik doe mijn werk met veel plezier."

### De jongerencentra in stadsdeel Centrum

#### Fusion Jongerenproductiehuis

Marnixstraat 285  
1015 WL Amsterdam  
tel. 020 622 1171  
[fusion@ijsterk.nl](mailto:fusion@ijsterk.nl)  
[www.welzijn.ijsterk.nl](http://www.welzijn.ijsterk.nl) > Tieners jongeren > Locaties Centrum > Fusion.

#### De Clutch

2<sup>e</sup> Leeghwaterstraat 5b  
1018 RA Amsterdam  
tel. 020 622 4668  
[clutch@ijsterk.nl](mailto:clutch@ijsterk.nl)  
[www.welzijn.ijsterk.nl](http://www.welzijn.ijsterk.nl) > Tieners Jongeren > Locaties Centrum > Clutch.

#### Meidenlounge

2<sup>e</sup> Leeghwaterstraat 5b - zolder  
1018 RA Amsterdam  
tel. 020 320 2583  
[meidenlounge@ijsterk.nl](mailto:meidenlounge@ijsterk.nl)  
[www.welzijn.ijsterk.nl](http://www.welzijn.ijsterk.nl) > Tieners Jongeren > Locaties Centrum > Meidenlounge.



Foto Jessie Hillebrand

### Begeleiding voor ouders en kinderen van 0-12 jaar

## Het Ouder-en-Kindcentrum

Opgroeiende kinderen vragen veel aandacht. Ze verdienen ook de beste zorg. Het Ouder-en-Kindcentrum (OKC) helpt daarbij. Verloskundigen, artsen en verpleegkundigen volgen de ontwikkeling van het kind vanaf zijn geboorte. Maar dat niet alleen. Ouders zijn hier aan het juiste adres voor al hun vragen en problemen die te maken hebben met de zorg en opvoeding van hun kind. Hiervoor is op verschillende dagen in de week een opvoedspreekuur ingesteld, waarbij pedagogische adviseurs ouders te woord kunnen staan.

In het OKC werken verschillende instellingen als GGD (jeugdgezondheidszorg), Stichting Amsterdamse Gezondheidscentra, verloskundigenpraktijk Oostelijke Eilanden en verloskundigenpraktijk Nicolaas Witsenkade, welzijnsstichting IJsterk (Pedagogium), kraamzorg en stadsdeel Centrum nauw samen in de zorg voor ouder en kind.

### Zorgketen

In 2005 opende het eerste OKC in stadsdeel Centrum zijn deuren in de Kraijenhoffstraat 32. Sindsdien bevinden verschillende instanties zich onder één dak en vormen met enkele samenwerkende instellingen op andere locaties letterlijk een 'zorgketen'. In het OKC kunnen mensen zelfs al terecht als ze een kinderwens hebben, maar nog niet zwanger zijn. Met tal van tips onder andere over voeding en leefpatroon bereiden zij zich zo goed voor op een uitstekende start voor hun kind. Bij de verloskundige kloppen aankomende ouders aan wanneer ze enkele weken in verwachting zijn. Zij volgt de zwangerschap samen met de ouders op de voet en begeleidt in de meeste gevallen ook de bevalling. Vlak na de bevalling neemt de kraamzorg gedurende maximaal tien dagen de zorg voor moeder en kind over. Daarna komt de jeugdgezondheidszorg in beeld. Eerst voor regelmatige afspraken op het consultatiebureau, later met grotere tussenpozen als het kind de school-

gaande leeftijd heeft bereikt. Het kind wordt onder andere regelmatig gewogen en gemeten en krijgt periodiek zijn vaccinaties. Ouders bezoeken het OKC samen met hun kind tot zijn twaalfde jaar. Overigens vinden na het vierde jaar ook onderzoeken door de schoolarts of -verpleegkundige op de basisschool plaats. Zo ontstaat een goed beeld van de ontwikkeling van het kind. Hierdoor kunnen mogelijke problemen al vroeg worden gesignaleerd en kunnen ouders en kinderen zo nodig bijtijds hulp en ondersteuning krijgen.

### Voorlichting

Het OKC verzorgt ook informatiebijeenkomsten over de ontwikkeling en gezondheid van kinderen. Zo is het bijvoorbeeld van groot belang dat een kind niet alleen gezond eet, maar ook voldoende beweegt, om overgewicht te voorkomen. Heeft u vragen over de opvoeding of maakt u zich zorgen over uw kind? Schroom niet en stap binnen bij het OKC. De medewerkers van Pedagogium staan u graag te woord.

Het OKC aan de Kraijenhoffstraat is op werkdagen bereikbaar op tel. 020 555 5813. Het OKC aan de Lindengracht is op werkdagen bereikbaar op tel. 020 555 5485. Meer informatie vindt u op [www.centrum.amsterdam.nl](http://www.centrum.amsterdam.nl) > Zorg en welzijn > Ouder Kind Centrum.

## Betrokken huurders maken de buurt

# Wijksteunpunt Wonen Centrum

Een prettige leefomgeving is een eerste levensbehoefte. Iedereen woont graag in een veilige, schone en sfeervolle buurt. Een goed onderhouden en betaalbare woning is hier een belangrijk onderdeel van. Het Wijksteunpunt Wonen Centrum ondersteunt huurders vanuit het Huis van de Buurt op vele manieren om de huren betaalbaar te houden en goed onderhoud af te dwingen. Zo blijft de binnenstad toegankelijk voor alle inkomensgroepen.

Een veilige, prettige buurt creëer je niet in je eentje, maar met vereende krachten. Het Wijksteunpunt Wonen Centrum helpt huurders zich te organiseren.

### Hulp

In stadsdeel Centrum staan behalve koop-, ook veel huurwoningen. En hierbij verloopt niet altijd alles geheel zonder problemen. Soms berekenen verhuurders te veel huur of laten noodzakelijk onderhoud achterwege. In de Nieuwe Houttuinen bijvoorbeeld kampten woningen met ernstige vochtklachten en schimmelvorming. Bewoonster Babsie Huybrechts besloot dat het zo niet langer kon. Babsie Huybrechts: "Ik heb foto's gemaakt en de klachten naar buiten gebracht." Met hulp van Wijksteunpunt Wonen Centrum hebben buurtbewoners een bewonerscommissie gevormd. Tien bewoners stapten naar de Huurcommissie en werden in het gelijk gesteld.

De woningcorporatie knapt de woningen nu op. En in de Czaar Peterbuurt slaagde bewonerscommissie N46 erin om de woningcorporatie zover te krijgen dat er minder woningen werden samengevoegd en meer kleinere woningen konden worden behouden, zoals hun wens was.

### Spreekuren

Het Wijksteunpunt Wonen Centrum heeft op verschillende locaties spreekuren:

- In dienstencentrum d'Oude Stadt, Nieuwe Doelenstraat 55, op woensdag tussen 14.00 - 17.00 en 19.00 - 20.00 uur, tel. 020 622 4288.
- In dienstencentrum Laurierhof, 1<sup>e</sup> Laurierdwarsstraat 6, op maandag tot en met vrijdag tussen 14.00 - 16.00 en op dinsdagavond tussen 19.00 - 20.00 uur, tel. 020 625 8569.
- In dienstencentrum Straat & Dijk, Haarlemmerstraat 132 - 136, op woensdag tussen 15.00 - 17.00 uur, tel. 020 622 0514.



Foto: Wijksteunpunt Wonen Centrum

- In dienstencentrum Plantage Weesperbuurt, Roetersstraat 174, op woensdag tussen 15.00 - 17.00 uur en 19.00 - 20.00 uur, tel. 020 622 7698.
- In de Oosterkerk, Kleine Wittenburgerstraat 1, op dinsdag tussen 9.00 - 10.00 uur, tel. 020 622 3808.

Meer informatie vindt u op [www.wswonen.nl](http://www.wswonen.nl).

## Huiselijk geweld

Je huis is een veilige haven, maar wat als je juist daar mishandeld, getreiterd, geslagen of verkracht wordt? Het kan iedereen overkomen: vrouwen, kinderen en ouderen, maar ook mannen. In alle lagen van de bevolking. Stadsdeel Centrum werkt samen met politie, meldpunt Zorg en Overlast, Meldpunt Kinder mishandeling, het Steunpunt Huiselijk Geweld en de stadsdelen Westerpark en Oud-West aan een grondige aanpak.

Geweld achter de voordeur is de meest voorkomende vorm van geweld.

Meestal speelt het zich onzichtbaar achter de voordeur af. Nog steeds rust er een enorm taboe op, wordt er bijna niet over gesproken. Dat moet anders.

### Veel verschillende vormen

Het onderwerp huiselijk geweld leeft enorm in de stad. Het is dan ook een omvangrijk probleem. Huiselijk geweld komt in veel verschillende vormen voor en er zijn vele slachtoffers. Niet alleen kinderen, maar ook ouderen.

Naarmate mensen ouder worden, worden ze vaak kwetsbaarder en afhankelijker. Ze zijn soms vergeetachtig en komen minder vaak buiten. Dat maakt ze kwetsbaar voor mishandeling, soms letterlijk, maar soms ook passief omdat noodzakelijke zorg niet wordt geboden. Vrouwen, maar ook mannen zijn slachtoffer van eergeerelateerd geweld, waarbij de eer van de man, de vrouw of de familie in de ogen van de dader wordt aangetast. Het kan gaan om (dreigen met) moord of verminking, verstoting en uithuwelijking. Mannen worden net zo goed lichamelijk of geestelijk mishandeld, soms omdat ze homoseksueel zijn.

### Aanpak

Gemeente en stadsdeel willen dat inwoners zich ook in hun eigen huis veilig voelen. Aan een integrale aanpak van huiselijk geweld wordt hard gewerkt. Hierin ligt de nadruk op vroege signalering. Hoe meer en hoe vroeger geweld wordt gesignaleerd en gemeld, hoe beter dat is. Sinds 1 januari 2009 is de Wet huiselijk verbod van kracht. Die wet maakt het mogelijk om

eerder, zelfs preventief, op te treden door daders van huiselijk geweld tijdelijk de toegang tot de eigen woning te ontzeggen. Slachtoffers hoeven zo niet meer te vluchten.

### Informatie

In Amsterdam zijn verschillende Steunpunten Huiselijk Geweld (SHG). Voor stadsdeel Centrum is dat gevestigd in de Borgerstraat 52B, in Oud-West. Het steunpunt is zeven dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar op tel. 020 611 6022 ('s avonds alleen in acute situaties). In dringende gevallen kunt u ook terecht bij:

- het Advies- en meldpunt kindermishandeling, tel. 020 314 1714;
- Politie Amsterdam Amstelland, tel. 0900 8844 (bij spoed 112);
- Meldpunt Zorg en Overlast Centrum, tel. 020 552 4442. Het Meldpunt is bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 17.00 uur.

Meer informatie vindt u op [www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl) en [www.steunpunthuiselijkgeweld.nl](http://www.steunpunthuiselijkgeweld.nl).

## Voorzieningen voor huishoudens met smalle beurs

Hebt u moeite om maandelijks de touwtjes aan elkaar te knopen? Weet dat u beslist niet de enige bent. Zevenduizend mensen in stadsdeel Centrum hebben een uitkering of een klein pensioentje, maar ook diverse werkende mensen hebben het financieel zwaar. Speciale voorzieningen geven dan een steuntje in de rug.

Mensen met een smalle beurs kunnen van diverse ondersteunende maatregelen gebruik maken. Het kindgebondenbudget, de langdurigheidstoelage, een bijdrage in buitengewone uitgaven en een kwijtschelding van gemeentebelastingen zijn maar een kleine greep uit het totale aanbod.

### Formulierenbrigade

Hebt u hulp nodig om erachter te komen voor welke voorziening u in aanmerking komt? Dan kan de Formulierenbrigade u een handje helpen. De medewerkers van de Formulierenbrigade zijn allen gepokt en gemazeld in alle inkomensonder-

steunende maatregelen. Samen met u nemen ze door wat op uw situatie precies van toepassing is. Hebt u recht op een bepaalde regeling, dan helpen ze u de aanvraagformulieren in te vullen. Formulierenbrigade, Weesperstraat 117, belt u voor een afspraak naar: tel. 020 346 6010.

### Bureau Schuldhulp

Hebt u onverhoopt al zoveel schulden opgebouwd, dat u er niet meer uit dreigt te komen, neemt u dan zo snel mogelijk contact op met Bureau Schuldhulp. Zij kunnen samen met u een overzicht maken van alle schulden en een plan opstellen om deze af te lossen en in de toekomst schulden helpen voorkomen. Bureau Schuldhulp, Borgerstraat 52B, is van maandag tot en met vrijdag te bereiken op tel. 020 557 3338.

### Voedselbank

De Voedselbank kan een oplossing zijn als u (tijdelijk) zelf niet in staat bent om in uw levens-



Foto: Wim Sails

onderhoud te voorzien. Hebt u een voedselpakket nodig, belt u dan naar 06 4796 3933 om een afspraak te maken voor een intakegesprek op dinsdagavond 19.30 - 20.30 uur aan de Valkenburgerstraat 24. Vergeet niet uw legitimatie mee te nemen.

Het pakket zelf kunt u na inschrijving ophalen op woensdag tussen 15.00 en 16.30 uur aan de Marxstraat 248 (onder de parkeergarage t.o. het hoofdbureau van politie).

## Handige adressen

In dit kader vindt u een aantal handige adressen, telefoonnummers en websites. Een uitgebreide lijst van telefoonnummers vindt u op [www.centrum.amsterdam.nl](http://www.centrum.amsterdam.nl) > Zorg en welzijn > handige telefoonnummers.

### Helpdesk Wmo

Tel. 0800 0643

### Platform Mantelzorg Amsterdam

Collectieve belangenbehartiging van mantelzorgers  
Plantage Middenlaan 14, 1018 DD Amsterdam  
Tel. 020 75 25100  
[platformMantelzorg@apcp.nl](mailto:platformMantelzorg@apcp.nl)  
[www.platformMantelzorg.nl](http://www.platformMantelzorg.nl)  
Contactpersoon: mw. L. Weel

### Vrijwilligers Centrale Amsterdam

Hartenstraat 16, 1016 CB Amsterdam  
Tel. 020 530 1220  
[amsterdam@vca.nu](mailto:amsterdam@vca.nu)  
[www.vca.nu](http://www.vca.nu)  
Contactpersoon: dhr. S. Wick

### Ouderen Advies Raad (stichting Belang Ouderen Binnenstad)

OAR geeft gevraagd en ongevraagd advies op het gebied van ouderen (beleid).  
Stadstimmertuin 35, 1018 ET Amsterdam  
Tel. 020 627 2002

### APCP

Amsterdams Patiënten/Consumenten Platform  
Plantage Middenlaan 14  
1018 DD Amsterdam  
Tel. 020 752 5100  
[post@apcp.nl](mailto:post@apcp.nl)  
[www.apcp.nl](http://www.apcp.nl)

### Centrum Indiciestelling Zorg (CIZ)

District Noordwest-Nederland CIZ - frontoffice  
Postbus 9306, 1006 AH Amsterdam  
Overschiestraat 55, 1062 HN Amsterdam  
Tel. 020 573 3300, fax 020 573 3301

### JellinekMentrum

Instelling voor geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg Amsterdam  
Afdeling preventie:  
Overschiestraat 65, 1062 XD Amsterdam  
Tel. 020 408 7775  
[preventie@jellinek.nl](mailto:preventie@jellinek.nl)  
[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl), [www.mentrum.nl](http://www.mentrum.nl),  
[www.jellinekmentrum.nl](http://www.jellinekmentrum.nl)

### Amsterdam Thuiszorg

Stedelijke organisatie voor alle vormen van ondersteuning en zorg aan huis.  
hoofdkantoor:  
Reigersbos 89, 1106 AR Amsterdam  
Tel. 020 886 1000  
[info@amsterdamthuiszorg.nl](mailto:info@amsterdamthuiszorg.nl)  
[www.amsterdamthuiszorg.nl](http://www.amsterdamthuiszorg.nl)

### Cordaan

Stedelijke organisatie voor intra- en extramurale ondersteuning en zorg aan ouderen en mensen met psychische problemen of verstandelijke beperking  
Centraal bureau:  
Panamalaan 190, 1019 AZ Amsterdam  
Tel. 020 435 6300  
[info@cordaan.nl](mailto:info@cordaan.nl)  
[www.cordaan.nl](http://www.cordaan.nl)

### IJsterk

Actief Burgerschap & participatie  
Wmo-contactpersoon: Joke Westerhof  
([j.westerhof@ijsterk.nl](mailto:j.westerhof@ijsterk.nl))  
Bezoekers: Keizersgracht 19  
Postadres: Postbus 14878  
1001 LJ Amsterdam  
Tel. 020 521 0202  
[info@ijsterk.nl](mailto:info@ijsterk.nl), [www.ijsterk.nl](http://www.ijsterk.nl)

## Meldpunt Zorg en Overlast



Maakt u zich zorgen over iemand in uw leefomgeving, omdat hij bijvoorbeeld geen aandacht (meer) heeft voor hoe hij eruit ziet of in de war lijkt? Belt u dan het Meldpunt Zorg en Overlast.

Het Meldpunt Zorg en Overlast zorgt ervoor dat mensen niet aan hun lot worden overgelaten en werkt samen met veel hulpverlenende instanties.

### Signaleren

Mevrouw De Groot (willekeurig gekozen naam) is door sociaal-emotionele problemen haar baan kwijtgeraakt. Al een tijdje zien de burens haar overdag op straat lopen in haar peignoir, met een stuk of wat lege wijnflessen op weg naar de glasbak. Ze praat in zichzelf en reageert niet op mensen die langs komen. Mevrouw De Groot heeft overduidelijk problemen en hulp nodig. Hulp die zij zelf niet snel zal vragen. Een buurman onderneemt daarom actie en belt het Meldpunt Zorg en Overlast.

Bij het Meldpunt komen met grote regelmaat telefoontjes binnen van dit soort schrijnende gevallen. "Het aantal telefoontjes verschilt per dag, maar gemiddeld hebben we honderd zaken lopen", aldus een medewerkster van het meldpunt. "De meldingen worden altijd telefonisch gedaan, we hebben (nog) geen loket waar mensen kunnen langskomen." Na de melding over mevrouw De Groot onderzoekt een van de medewerkers van het Meldpunt of zij al bekend is bij bijvoorbeeld verslavingszorg, maatschappelijk werk en de wijkagent. Ook de woningcorporatie wordt gebeld om te vragen of zij bekend zijn met de problemen van mevrouw. Nadat de problemen zijn geïnventariseerd, gaat een sociaal-psychiatrisch verpleegkundige met een wijkagent bij mevrouw De Groot langs. Met de hulp van deze verpleegkundige wordt zij uiteindelijk doorverwezen naar de juiste hulpverlenende instantie. Mevrouw De Groot is er nog niet helemaal, maar knapt wel zienderogen op. Ze kleedt zich weer aan en laat de drank staan mede dankzij het telefoontje van haar buurman. "Als wij de indruk hebben dat iemand zijn problemen weer de baas is, nemen we contact op met de melder om dat door te geven", aldus de medewerkster. "Zolang het zorgtraject loopt, houden wij de melder niet op de hoogte omwille van de privacy van in dit geval mevrouw De Groot. Ook krijgt mevrouw niet te horen wie ons precies heeft gebeld. De melder hoeft dus niet bang te zijn voor boze reacties van de persoon om wie het gaat."

### Sociale contacten

Één van de belangrijkste oorzaken dat mensen in bovengenoemde situaties terecht komen is het ontbreken van een sociaal netwerk. Ze kampen met zoveel problemen dat ze er niet meer aan toe komen om hun sociale contacten te onderhouden. In de meeste gevallen heeft deze groep bewoners problemen op meerdere terreinen, bijvoorbeeld combinaties van eenzaamheid, verslavingsproblematiek, armoede (schulden) en (psychische) beperkingen. De lokale overheid stimuleert dat familie, vrienden of burens deze mensen ondersteunen bij het weer volledig meedoen in de samenleving en waar dit niet lukt, biedt de overheid die ondersteuning. Voor iedere persoon is de problematiek verschillend. Op individueel niveau moet dus worden bekeken hoe de ondersteuning het best verzorgd kan worden.

### Maatschappelijke steunsystemen

Het organiseren van verschillende soorten zorg rond een persoon wordt een maatschappelijk steunstelsel (MSS) genoemd. Daar zijn vaak verschillende hulpverleningsinstellingen bij betrokken, zoals welzijnsinstellingen, maatschappelijke dienstverlening, maar ook verslavingszorg en de GGD. Een belangrijke rol is bovendien weggelegd voor het Meldpunt Zorg en Overlast. In overleg met alle betrokken organisaties wordt een plan opgesteld. Hierin staat welke ondersteuning gegeven wordt en welke instelling wat doet. Ook worden zoveel mogelijk familie, vrienden en burens erbij betrokken om tegelijkertijd te werken aan het opbouwen van een sociaal netwerk.

Het stadsdeel organiseert activiteiten die een rol (kunnen) spelen in een MSS. Voorbeelden hiervan zijn vormen van dagbesteding, ontmoetingsmogelijkheden, maatjesprojecten, maar ook hulp bij thuisadministratie en schuldhulpverlening. Andere ondersteuning, zoals verslavingszorg en geestelijke gezondheidszorg worden niet door het stadsdeel maar door de centrale stad georganiseerd.

Kent u mensen die mogelijk geholpen kunnen worden met een MSS, neemt u dan contact op met het Meldpunt Zorg en Overlast.

### Contactgegevens Meldpunt Zorg en Overlast

Het Meldpunt Zorg en Overlast is een samenwerkingsverband tussen veel hulpverlenende instanties, waaronder GGD (afdeling Vangnet & Advies), politie (buurtregisseurs), Jellinek/Mentrum (verslavingszorg/psychiatrie), CentraM, maatschappelijk werk (v/h Blankenberg Stichting), DWI, Thuiszorg, woningcorporaties en Leger des Heils. Het Meldpunt is op werkdagen van 9.00-17.00 uur bereikbaar op tel. 020 552 4442. U kunt ook mailen om uw melding door te geven naar: [zorgenoverlast@centrum.amsterdam.nl](mailto:zorgenoverlast@centrum.amsterdam.nl)

## Met sporten maak je vrienden

Sport houdt mensen niet alleen fit en gezond, het is ook goed voor de sociale contacten.

Met het gevarieerde aanbod aan sportactiviteiten in stadsdeel Centrum is er voor ieder wat wils: voor jong en oud, voor gezonde mensen én mensen met een beperking. Voor binnen en buiten.

Maar liefst 73 % van de inwoners van het centrum doet aan sport, maar dit kan nog beter. Door de vele sportmogelijkheden in de binnenstad hoeft helemaal niemand meer langs de zijlijn te staan.

### Voor iedereen

Sporten is belangrijk voor iedereen. Sciandri organiseert uiteenlopende activiteiten voor alle leeftijdsgroepen. Op sportpark Parkschouwburg aan de Plantage Parklaan komen liefhebbers regelmatig tennissen en korfballen. In de Oostenburghal aan de Oostenburgergracht kunnen inwoners terecht voor een partijtje volleybal, tafeltennis en badminton, maar ook om te leren fietsen. Senioren houden hun conditie onder andere op peil met aangepaste fittrainingen en Bewegen op Muziek. Kinderen op de basisschool maken in de sportbuurtclubs op een speelse manier kennis met tal van sporten. Zo is er onder meer voetbal voor meiden tussen de 13 en 18 jaar en zijn er tennislessen. Maar ook Het Marnix aan het Marnixplein heeft een gevarieerd sportaanbod: hier wordt naar hartelust gezwommen en kunnen sportievelingen daarnaast komen aquasporten, turnen en fitnessen onder begeleiding van een trainer of fysiotherapeut. Van nu af aan hoeven mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking of met obesitas nooit meer toe te kijken vanaf de zijlijn. Ook zij kunnen volop meedoen in aangepaste programma's met speciale begeleiding. Bij de aanschaf van bijvoorbeeld een sportrolstoel draagt de gemeente zo nodig een steentje bij. Wilt u graag sporten, maar niet alleen? Plaats dan een oproep op [www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl) en vind een nieuwe sportvriend/-vriendin.



### Nuttige informatie

Veel sporten worden gesubsidieerd, zodat u weinig of soms zelfs niets betaalt om deel te nemen. Met een stadspas krijgt u nog extra korting; voor de sportactiviteiten bij Sciandri betaalt u in dat geval per keer slechts € 1,75. Een laag inkomen is daarom geen belemmering om lekker te sporten. Voor sportprogramma's kijkt u op: [www.sciandri.com](http://www.sciandri.com), [www.hetmarnix.nl](http://www.hetmarnix.nl) en op [www.clubfitamsterdam.nl](http://www.clubfitamsterdam.nl). Speciale beweegactiviteiten, altijd met een gezellig kopje thee of koffie achteraf, worden aangeboden door Meer Bewegen Voor Ouderen, al vanaf € 3 per maand. Op 10 locaties in het centrum verzorgen zij activiteiten, dus ook bij u in de buurt. Bel tel. 020 886 1070 of kijk op: [www.mbvo-amsterdam.nl](http://www.mbvo-amsterdam.nl) voor meer informatie. Kijk voor aangepast sporten voor mensen met een aandoening of beperking op: [www.dmo.amsterdam.nl](http://www.dmo.amsterdam.nl) > sport > aangepast sporten. Heeft u psychiatrische of psychosociale problemen en wilt u graag met gelijkgestemden sporten? Kijk dan op [www.vriendendiensten.nl](http://www.vriendendiensten.nl), [www.scipweb.nl](http://www.scipweb.nl) of [www.hvoquerido.nl](http://www.hvoquerido.nl). U kunt ook bellen met HVO Querido, tel. 020 665 4321 of de Amsterdamse Vriendendiensten tel. 020 683 9260. Meer informatie vindt u ook op [www.centrum.amsterdam.nl](http://www.centrum.amsterdam.nl) > Sport, recreatie en cultuur > Sport.

## Anita Jumelet (Amsterdamse Vriendendiensten)

"Ik leid voor de Amsterdamse Vriendendiensten sportbijeenkomsten in onder andere Het Marnix en in buurtcentrum Straat en Dijk. Elke maandag ben ik in het Marnix te vinden met een groepje buurtgenoten, voormalig psychiatrisch patiënten en mensen die begeleid wonen. Eigenlijk ben ik door een uitje naar Tsjechië, nu al weer twee jaar geleden, zo de Amsterdamse Vriendendiensten in gerold. Ik vind deze projecten ontzettend leuk om te doen. Meestal komen er zo'n twaalf mensen. De jongste is ongeveer 20, de oudste misschien 67

jaar. Soms volleyballen we, soms gaan we hockey-en. We bewegen ook veel op muziek. Daarnaast geef ik elke woensdagmiddag fitnesslessen in buurtcentrum Straat en Dijk, met een lunch na afloop. Hier hoeft helemaal niets. Je ziet mensen, die aanvankelijk een beetje schuchter waren en niets durfden, helemaal loskomen en enthousiast worden. Dat is toch geweldig. Ik heb zelf ook een psychiatrische achtergrond. Sport vormt een rode draad in mijn leven. Toen ik zelf ziek was, bleef ik op de been door vaak te gaan hardlopen in de duinen."

### Meer informatie:

Stichting Amsterdamse Vriendendiensten, tel. 020 683 9260, e-mail: [info@vriendendiensten.nl](mailto:info@vriendendiensten.nl), [www.vriendendiensten.nl](http://www.vriendendiensten.nl).



### COLOFON

#### Uitgave en redactie:

afdeling Communicatie stadsdeel Centrum  
Tekst: Duidelijke Taal tekstproducties, Patricia Kersbergen  
Eindredactie: afdeling Communicatie stadsdeel Centrum en Movement  
Realisatie: Movement  
Vormgeving: Floppy Design  
Druk: Drukkerij Dijkman  
Verspreiding: TNT Post  
Oplage: 66.000