



Centram

maatschappelijke
dienstverlening

Senioren & Mantelzorg gids

2018-2019



Voorwoord

CentraM brengt elk 2 jaar de Seniorengids uit. Een gids met een breed pallet aan informatie. Informatie over waar u terecht kunt met uw vragen, en misschien ook problemen, op vele terreinen. Deze gids blijkt in een duidelijke behoefte te voorzien, niet alleen van u, bewoner van stadsdeel Centrum, maar ook verwijzers waarden de gids.

Dit jaar is de gids uitgebreid met informatie voor mantelzorgers van mensen met een langdurende lichamelijke of psychische ziekte of beperking. De reden voor deze uitbreiding is dat CentraM vanaf 1 januari 2017 de individuele ondersteuning van mantelzorgers van Markant heeft overgenomen.

Biedt de gids onvoldoende antwoord op uw vraag?
Neem dan contact op met CentraM of bezoek het Pluspunt in het Huis van de Buurt in uw wijk. Onze dienstverlening is gratis.

Wij wensen u veel plezier met deze gids.

Namens de medewerkers in de wijkteams,

E. de Wit
Bestuurder CentraM

U kunt aan de tekst van deze Senioren & Mantelzorggids geen rechten ontleen.
Als u in deze gids gegevens aantreft die niet meer kloppen, kunt u die doorgeven aan info@centram.nl.
Vriendelijk dank daarvoor.



Altijd de nieuwste informatie:

www.centram.nl

Inhoudsopgave

Informatie, advies en begeleiding

CentraM Huizen van de Buurt in Stadsdeel Centrum	7
Sociaal Loket in Stadsdeel Centrum	8
Meldpunt Zorg en Overlast in Stadsdeel Centrum	8
Beterburen bij burenoverlast	8
Hulplijn Amsterdam	9
Meldpunt Veilig Thuis Amsterdam - Amstelland	9
Belangenbehartiging	9

Mantelzorgondersteuning

Mantelzorg en indicatiestelling	10
Vervangende zorg of respijtzorg	10
Respijthuis	10
Respijtzorg door vrijwilligers	11
Mantelzorg en werk	11
Mantelzorg en wonen	11
Mentorschap en bewindvoering	12
Mantelzorgpas en Mantelzorgboek	12
Mantelzorg en psychiatrie	12
Platform Mantelzorg Amsterdam	13
Mantelzorg en geldzaken	13
Mantelzorgvergunning	13
Belangrijke websites	13

Financiën en administratie

Pluspunt	14
Thuisadministratie	14
AOW en bedrijfspensioen	15
Aanvullende inkomensvoorziening ouderen	15
Regeling tegemoetkoming meerkosten	15
Gratis openbaarvervoer binnen Amsterdam	16
Kwijtschelding Afvalstoffenheffing, verontreinigingsheffing en Ingezetenenomslag	16
Toeslagen	16
Verhuiskosten bij medisch noodzakelijke verhuizing	17
Collectieve Zorgverzekering en Aanvullende Verzekering Amsterdam	17
Teruggave Inkomstenbelasting	17
Individuele Bijzondere Bijstand	18

Hulp aan huis

Wijkzorgnetwerk	19
Het keukentafelgesprek	19
Één contactpersoon	20
Inkopen van zorg (in natura of via PGB)	20
Thuiszorg	20
Home Service (Regenbooggroep)	21
Alarmering	21
Maaltijden aan huis	21
Hulp van vrijwilligers	22
Uitleenservice verpleegartikelen en hulpmiddelen	22
Dagverzorging	22
Tijdelijke opname	23

Wonen

!Woon	24
WoningNet	24
Aanpassingen in de woning	24
Verzorgingshuis en verpleeghuis	25
Seniorenwoningen	25

Vervoer

Aanvullend Openbaar Vervoer	26
Zittend Ziekenvervoer	26
Valys	26
Gehandicaptenparkeerkaart en gehandicaptenparkeerplaats	26
Parkeervergunning voor bezoekers	27
Vervoershulpmiddelen	27

Actief

Stadspas	28
Vrijwilligerswerk	28
Amsterdamse vrijwilligersverzekering	28
Activiteiten voor en door Senioren	30
De SOOP	30
De Tweede Uitleg	30
SOOJ	30
Stadsdorpen	30

Informatie, advies en begeleiding

CentraM Maatschappelijke Dienstverlening heeft vestigingen in het stadsdeel Centrum. U kunt bij de Huizen van de Buurt vragen stellen over:

- Geld en schulden
- Instanties
- Onbegrijpelijke brief, lastig formulier, fout in een beschikking?
- Wonen
- Relaties en verwerking van persoonlijke problemen
- Uitbreiding van netwerk en omgaan met eenzaamheid
- Activiteiten
- Werk
- WijkZorg: in natura of via een PGB (Persoonsgebonden Budget)

Voor alle hulpverlening van CentraM geldt: u kunt zich aanmelden via het open inloopspreekuur (Pluspunt) of telefonisch een afspraak maken. Als het voor u onmogelijk is om naar een Huis van de Buurt te komen, kunt u thuis bezocht worden.



LOCATIES CENTRAM

Schulddienstverlening
Kloveniersburgwal 43
1011 JW Amsterdam
T 020 - 557 33 33 Bezoek alleen op afspraak

Huis van de Buurt De Boomspijker
Recht Boomssloot 52
1011 EC Amsterdam
T 020 - 557 33 38 Inloop: Pluspunt
E centrum.oost@centram.nl ma van 9.30-11.30 uur

Huis van de Buurt Het Claverhuis
Elandsgracht 70
1016 TX Amsterdam
T 020 - 557 33 38 Inloop: Pluspunt
E centrum.west@centram.nl di van 14.00 - 16.00 uur

Activiteitscentrum Pluspunt REEL
Tussen de Bogen 16
1013 JB Amsterdam Inloop: Pluspunt
wo van 10.30 - 12.30 uur

Huis van de Buurt De Witte Boei
Kleine Wittenburgerstraat 201
1018 LT Amsterdam
T 020 - 557 33 38 Inloop: Pluspunt
E centrum.oost@centram.nl do van 9.30-11.30 uur

Het laatste nieuws over CentraM: www.centraM.nl
Volg ons op Twitter: [CentraM@centraM_MaDi](https://twitter.com/CentraM@centraM_MaDi)

SOCIAAL LOKET

Het Sociaal loket richt zich op het ondersteunen van bewoners bij hun vragen op het terrein van zorg, welzijn, wonen en inburgering. U kunt bij het Loket terecht voor informatie en advies, voor het aanvragen van Wmo-voorzieningen (Wet maatschappelijke ondersteuning) en voor informatie over het verkrijgen van benodigde zorg- en dienstverlening. U kunt ook terecht voor informatie over wonen in Amsterdam. Het sociaal loket is onderdeel van het Stadsloket.

Stadhuis, Amstel 1 (ingang Stadsloket Amstelzijde).

Spreekuren op afspraak en op inloop (dan krijgt de bezoeker meteen een afspraak) op ma, di, wo en vrij van 9.00-16.30 uur
Voor het maken van een afspraak of informatie:

T 020 - 255 29 16

E stadsloket.centrum.sociaaloket.dvl@amsterdam.nl

MELDPUNT ZORG EN WOONOVERLAST

Als u (extreme) overlast ondervindt van buurtgenoten dan kunt u dat melden bij het Meldpunt Zorg en Woonoverlast. Ook kunt u contact opnemen met het Meldpunt als u zich zorgen maakt over mensen in uw omgeving. Het Meldpunt zorgt ervoor dat de juiste instanties worden ingeschakeld. Eventueel kunt u ook contact opnemen met Beter Buren. Voor alle bewoners en instellingen in Centrum. U kunt het Meldpunt bereiken van maandag t/m vrijdag van 8.00-18.00 uur

T 020 - 255 29 14

E zorgenwoonoverlast.centrum@amsterdam.nl

BETERBUREN

Wanneer u overlast ervaart van uw buren is het goed om daarover eerst zelf rustig met de buren te gaan praten. Stap niet gelijk met een klacht naar de verhuurder of de politie. Indien nodig helpen vrijwilligers bij een bemiddeling.

T 085 - 902 28 10

E info@beterburen.nl

HULPLIJN AMSTERDAM

Soms is het fijn om met iemand te praten. Om je verhaal kwijt te kunnen. Hulplijn biedt 24 uur per dag, 7 dagen en nachten per week de mogelijkheid tot contact. Dat kan anoniem en is helemaal vertrouwelijk. Telefonisch 5 ct per minuut. Per internet gratis. De chat is bereikbaar op di, wo en do van 17.30-21.30 uur

T 020 - 675 75 75

W www.hulplijnamsterdam.nl. Daar kunt u ook e-mailen of chatten.

MELDPUNT VEILIG THUIS AMSTERDAM - AMSTELLAND

Er rust een groot taboe op huiselijk geweld en op ouderen- en kinder- mishandeling. 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 bellen met het Meldpunt.

W 020veiligthuis.nl

Bel gratis 24 uur per dag

T 0800 - 2000

BELANGENBEHARTIGING

Wat betekent ouder worden voor de bewoners van Amsterdam? Waar lopen zij in het dagelijks leven tegenaan, en hoe speelt de Bestuurscommissie Centrum in op oudere inwoners? De Ouderen Advies Raad Centrum brengt daarover gevraagd en ongevraagd advies uit aan de Bestuurscommissie en aan andere relevante organisaties.

W www.ouderenadviesraad-amsterdamcentrum.nl

E oaradamc@gmail.com

MANTELZORGONDERSTEUNING

Zorgt u langdurig voor een naaste met een beperking of ziekte en doet u dit onbetaald? Dan bent u mantelzorger. Uitgangspunt bij de individuele ondersteuning van mantelzorgers door CentraM is dat mantelzorgers de zorg aan hun naaste naar vermogen en met plezier kunnen geven. Loopt u als mantelzorger tegen zaken aan waar u meer informatie over wilt hebben of waarvoor u een oplossing zoekt dan kan de informatie zoals hierna vermeld u daarmee op weg helpen.

MANTELZORG EN INDICATIESTELLING

Als u mantelzorg geeft aan uw naaste met een beperking of ziekte, dan is het belangrijk dat u deelneemt aan het zogeheten keukentafelgesprek. Volgens de Wmo is het bij het bepalen van de hoeveelheid professionele zorg ook de plicht van de gemeente daarbij rekening te houden met uw mogelijkheden maar ook met de grenzen van uw belastbaarheid. (Zie ook pagina 19)

VERVANGENDE ZORG OF RESPIJTZORG

Kortdurend verblijf: als cliënt en mantelzorger de zorgtaken van de mantelzorger willen verlichten dan kan tijdelijk logeren in een logeerkamer of instelling een oplossing zijn. Deze zorg valt onder de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning). Voor het aanvragen en afhandelen van een aanvraag voor vervangende (planbare) zorg dient u rekening te houden met een termijn van ca. zes tot acht weken. Aanvragen gaan via de wijkzorg van CentraM. CentraM is telefonisch te bereiken onder:

T 020 - 557 33 38

RESPIJTHUIS

Respijthuis Amersbos voor Amsterdammers en een psychische kwetsbaarheid die het thuis even niet meer redden.

T 020 561 90 90

W www.respijthuisamsterdam.nl

RESPIJTZORG DOOR VRIJWILLIGERS

Sommige vormen zijn zonder indicatie aan te vragen. Dit geldt voor de vrijwilligers die vanuit Markant werken. Zij kunnen de zorgtaak van de mantelzorger tijdelijk overnemen. Voor mantelzorgers van dementerende ouderen, chronisch zieken en mensen die terminaal ziek zijn. De inzet van de vrijwilligers is gratis.

Markant, Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam

Op werkdagen te bereiken van 8.30- 17.00 uur

T 020 - 886 88 00

E info@markant.org

W www.markant.org

Voorzieningen die de zorg kunnen verlichten, zoals hulpmiddelen, woonaanpassingen en vervoer, vindt u verderop in deze gids.

MANTELZORG EN WERK

Er zijn verschillende regelingen waarop werkende mantelzorgers een beroep kunnen doen zoals het calamiteitenverlof (voor noodsituaties waarop u direct moet reageren), het kortdurend en langdurend zorgverlof. Bespreek met uw werkgever de mogelijkheden en sla de CAO voor uw sector erop na. Bezoek een Pluspunt (in onze Huizen van de Buurt, zie pagina 7 voor adressen) als u behoefte heeft aan steun.

Voor meer informatie:

W www.werkenmantelzorg.nl

www.mantelzorgpower.nl

MANTELZORG EN WONEN

U overweegt om dichterbij uw naaste (voor wie u zorgt) te gaan wonen of bij hem of haar in te gaan wonen. U gaat dan samen een huishouding vormen. Bespreek zo nodig de voor- en nadelen van dichterbij wonen met een medewerker van CentraM. Voor meer informatie:

Sociaal loket van stadsdeel centrum of via

T 020 - 255 29 16

W www.hom.nl (= huisvesting op maat)

MENTORSCHAP EN BEWINDVOERING

Soms kunnen mensen niet goed voor zichzelf zorgen of hun financiën regelen. Bijvoorbeeld omdat zij dementerend zijn of psychiatrisch patiënt. In dat geval kan de kantonrechter een bewindvoerder of mentor benoemen. Deze persoon neemt financiële beslissingen voor de betrokkene (bewindvoering) of beslissingen over de zorg aan de betrokkene (mentor). Overleg met een medewerker van CentraM. Voor meer informatie Stichting Mentorschap Amsterdam:

T 085 - 487 40 85

W www.mentorschapamsterdam.nl

MANTELZORGPAS EN MANTELZORGBOEK

Als mantelzorger kunt u een mantelzorgpas aanvragen voor het geval er iets met u gebeurt. De pas draagt u bij zich zodat hulpverleners of anderen direct weten met wie zij kunnen bellen zodat de zorg die u als mantelzorger geeft direct wordt overgenomen. Op de pas staan naam en telefoonnummer van degene voor wie u zorgt. De pas vormt samen met het mantelzorgboek het "in geval van noodpakket". U kunt het mantelzorgboek invullen, zodat de persoon die u vervangt op de hoogte is van belangrijke informatie over de zorg en over degene voor wie u zorgt. Voor informatie en bestellen van boek en pas:

MARKANT,

T 020 - 886 88 00

W www.markant.org

MANTELZORG EN PSYCHIATRIE

Heeft u te maken met een naaste met psychiatrische klachten om wie u veel zorgen hebt, loopt u vast in de omgang met uw naaste of met de hulpverlening voor uw naaste, dan kunt u terecht bij het familiespreekuur van Prezens of voor advies bij PuntP. Via de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (LSFVP) kunt u in contact komen met de Familievertrouwenspersoon in Amsterdam. Voor meer informatie of een gesprek kunt een afspraak maken met een medewerker van CentraM via

T 020 - 557 33 38

PLATFORM MANTELZORG AMSTERDAM

Het Platform Mantelzorg Amsterdam brengt gevraagd en ongevraagd advies uit aan de gemeente en aan andere relevante organisaties over diverse onderwerpen waar u als mantelzorger tegenaan kan lopen.

T 020 - 752 51 00

W www.clientenbelangamsterdam.nl/platform-mantelzorg-amsterdam

U kunt zich ook inschrijven voor de nieuwsbrief via bovenstaande website.

MANTELZORG EN GELDZAKEN

Als mantelzorger kunt u te maken krijgen met verminderde inkomsten en extra uitgaven, zoals telefoon- en reiskosten. Daarnaast zijn er vaak extra zorgkosten voor uw naaste, zoals de eigen bijdrage voor de Wmo. Om mantelzorgers daarin tegemoet te komen, kan men aanspraak maken op een aantal vergoedingen en vrijstellingen. Wilt u weten waarvoor u in aanmerking kan komen, bezoek dan een Pluspunt (in onze Huizen van de Buurt, zie pagina 7 voor adressen).

MANTELZORGVERGUNNING

Bewoners die op medische gronden afhankelijk zijn van mantelzorg kunnen een mantelzorgvergunning aanvragen. U moet dat aantonen met een verklaring van uw huisarts of een indicatie. Met deze vergunning kunnen verzorgers tegen bewoners-tarief in de buurt parkeren. Een mantelzorgvergunning is tijdelijk. U vraagt de mantelzorgvergunning aan met het aanvraagformulier. Dit formulier kunt u ophalen bij het Stadsloket of downloaden van de website van de gemeente:

W www.amsterdam.nl

BELANGRIJKE SITES

www.mezzo.nl

www.amsterdam.nl/mantelzorg

www.rijksoverheid.nl (op trefwoord)

www.zorgverandert.nl

www.invoorzorg.nl

www.expertisecentrummantelzorg.nl (voor professionals)

www.nationalehulpgids.nl

tijdvoorjezelf.mezzo.nl

Financiën en administratie

PLUSPUNT

Het Pluspunt is een plaats voor financiële, administratieve en allerlei vragen over en in de buurt. U kunt er bijvoorbeeld:

- Een brief schrijven
- Een formulier invullen
- Bellen naar een instantie
- Informatie en ondersteuning vinden voor mantelzorgers
- Informatie vinden over een activiteit
- Informatie over wijkzorg
- Iets opzoeken op de computer

Medewerkers denken mee, geven advies en ondersteuning bij wat nodig is.

De Pluspunten zijn in de Huizen van de Buurt en het activiteitencentrum:

De Boomspijker:	maandagochtend	09.30 - 11.30 uur
Het Claverhuis:	dinsdagmiddag	14.00 - 16.00 uur
Activiteitencentrum Reel:	woensdag	10.30 - 12.30 uur
De Witte Boei:	donderdagochtend	09.30 - 11.30 uur
Grip op je Geld	woensdagmiddag	14.00 - 16.00 uur

THUISADMINISTRATIE

U kunt tijdelijke of langdurende ondersteuning krijgen bij persoonlijke administratie. Een goed opgeleide vrijwilliger helpt u bij het ordenen en bijhouden van de post, invullen van formulieren, en het regelen van automatische betalingen. Ook krijgt u hulp bij het aanvragen van bijvoorbeeld zorgtoeslag, huurtoeslag of bijzondere bijstand.

ZIJN ER VOORWAARDEN?

- U heeft geen familie of vrienden die dit voor u kunnen doen.
- U bent niet in staat om naar het Pluspunt te komen.
- U bent in staat om goed met de hulpverlener te overleggen.
- De verantwoordelijkheid voor de administratie blijft bij de cliënt.
- U sluit met CentraM een overeenkomst af.

Voor ondersteuning kunt u langskomen tijdens de inloopspreekuren van onze Pluspunten in de Huizen van de Buurt (zie bladzijde 7 voor de adressen).

AOW EN BEDRIJFSPENSIOEN

AOW (Algemene Ouderdoms Wet) is een maandelijks inkomen voor 65+ (geleidelijk oplopend tot 67 jaar in 2021) en is afhankelijk van uw geboortjaar. Een half jaar voor de ingangsdatum stuurt de Sociale Verzekeringsbank (SVB) u een aanvraagformulier toe.

Sociale Verzekeringsbank (AOW)

Postbus 2040, 1500 GA Zaandam

T 075 - 655 10 10 ma t/m vrij 8.00 tot 17.00 uur

W www.svb.nl

Voor ondersteuning kunt u langskomen tijdens de inloopspreekuren van onze Pluspunten in de Huizen van de Buurt (zie bladzijde 7 voor de adressen).

AANVULLENDE INKOMENSVOORZIENING OUDEREN (AIO). AANVULLING VAN HET INKOMEN TOT AOW-NIVEAU.

Iedereen die tussen zijn 15e en 65e (geleidelijk oplopend tot 67 jaar in 2021) 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. Meer informatie:

Sociale Verzekeringsbank

T 075 - 655 16 06

W www.svb.nl

REGELING TEGEMOETKOMING MEERKOSTEN (RTM)

Als u een laag inkomen hebt, dan kunt u een beroep doen op de Rtm, een regeling voor vergoeding van de extra kosten die u moet maken voor uw ziekte of beperking of die van uw thuiswonende kinderen. Hier zijn voorwaarden aan verbonden. Bel met de afdeling inkomen van de gemeente **T 020 - 252 60 00** en vraag naar het aanvraagformulier. U krijgt het formulier dan binnen enkele dagen thuisgestuurd of download het vanaf de website van de gemeente **www.amsterdam.nl/veelgevraagd**. Vul het formulier in, onderteken en stuur het met de bijlagen terug.

Voor ondersteuning bij de aanvraag kunt u langskomen tijdens de inloopspreekuren van onze Pluspunten in de Huizen van de Buurt (zie bladzijde 7 voor de adressen).

GRATIS OPENBAAR VERVOER

Senioren Amsterdammers met een laag inkomen kunnen gratis openbaar vervoer binnen Amsterdam aanvragen. Er zijn voorwaarden aan verbonden.

Meer informatie vindt u op www.amsterdam.nl of bel de afdeling Voorzieningen van de gemeente via **T 020 - 252 60 00** om een papieren formulier thuis te laten sturen. Houd uw Burgerservicenummer bij de hand.

KWIJTSCHELDING AFVALSTOFFENHEFFING, VERONTREINIGINGSHEFFING, INGEZETENENOMSLAG

Van de gemeente krijgt u een aanslag Afvalstoffenheffing. Waternet stuurt u een aanslag Verontreinigingsheffing en de Ingezetenenomslag. Indien u een inkomen op bijstandsniveau heeft, kunt u gehele of gedeeltelijke kwijtschelding aanvragen. U kunt voor alle drie de heffingen tegelijk kwijtschelding aanvragen. Mensen met vermogen (spaargeld) komen niet in aanmerking voor kwijtschelding. U kunt wel altijd gespreid betalen.

Dienst Belastingen Gemeente Amsterdam

Postbus 23475, 1100 DZ Amsterdam

T 14020. Dit is het nummer van de gemeente Amsterdam.

Geef duidelijk aan dat u belt voor de Dienst Belastingen.

W www.gemeentebelastingen.amsterdam.nl

Voor ondersteuning kunt u langskomen tijdens de inloopspreekuren van onze Pluspunten in de Huizen van de Buurt (zie bladzijde 7 voor de adressen).

TOESLAGEN

De zorgtoeslag is een tegemoetkoming in de kosten van de ziektekostenverzekering. De zorgtoeslag wordt uitbetaald door de belastingdienst. De huurtoeslag is een maandelijks tegemoetkoming in de huurlasten van een zelfstandige woning. Voor mensen met een laag belastbaar inkomen ten opzichte van de hoogte van de premie of de huur. U kunt voor beide toeslagen en het aanvraagformulier terecht bij de belastingdienst via **T 0800 - 0543** of downloaden van de website www.toeslagen.nl

VERHUISKOSTENVERGOEDING BIJ MEDISCH NOODZAKELIJKE VERHUIZING

Iedereen die zelfstandig woont en vanwege een handicap moet verhuizen naar een andere (aangepaste) woning kan een verhuiskostenvergoeding aanvragen. Voor 65-jarigen en ouder voor wie geen medische noodzaak bestaat, kan in sommige gevallen toch een aanvraag voor Bijzondere Bijstand worden gedaan. Indicatie door de gemeente is noodzakelijk. U kunt deze verhuiskostenvergoeding alleen vóór de verhuizing aanvragen en voordat de huur van de huidige woning is opgezegd. U kunt terecht bij de Wmo Helpdesk

T 0800 0643

COLLECTIEVE ZORGVERZEKERING EN AV AMSTERDAM

De Gemeente Amsterdam heeft bij Zilveren Kruis een collectieve ziektekostenverzekering voor mensen met een laag inkomen afgesloten. De verzekering bestaat uit een combinatie van een basisverzekering en een aanvullende verzekering. In de premie is het eigen risico doorberekend. U kunt kiezen uit drie aanvullende verzekeringen. De dekking is afgestemd op veel voorkomende kosten, zoals die van brillen en de tandarts. AV Amsterdam is alleen voor mensen met een inkomen tot 110% van het sociaal minimum. De aanvraagperiode voor deze verzekering loopt van eind november tot half december voorafgaand aan het volgende jaar. Voor een vraag of informatie bel Zilveren Kruis:

T 071 - 751 00 33

Zie ook: www.amsterdam.nl/veelgevraagd

TERUGGAVE INKOMSTENBELASTING

Voor wie is het bedoeld? Er zijn kosten van levensonderhoud, die aftrekbaar zijn voor de inkomstenbelasting. Te denken valt aan ziektekosten bijvoorbeeld tandarts, medicijnen, hoorapparaat, fysiotherapie, vervoerskosten in verband met ziekte en kleding of beddengoed. Als mantelzorger maakt u misschien extra kosten en zijn deze mogelijk aftrekbaar. U kunt het aanvraagformulier aanvragen bij de Belastingdienst, **T 0800 - 0543** of het formulier downloaden van de website www.belastingdienst.nl Of bij de ANBO als u daar lid van bent.

Voor ondersteuning kunt u langskomen tijdens de inloopspreekuren van onze Pluspunten in de Huizen van de Buurt (zie bladzijde 7 voor de adressen).

INDIVIDUELE BIJZONDERE BIJSTAND

Als u alle mogelijkheden om uw inkomen aan te vullen hebt onderzocht, en deze niet dekkend zijn voor uw situatie, dan kunt u misschien een beroep doen op de Bijzondere Bijstand. Een aanvraag dient u te doen voordat de kosten gemaakt zijn. De aanvraag kunt u doen bij de gemeente. Voor de voorwaarden kijkt u op:

W www.amsterdam.nl

Bellen op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur

T 020 - 252 60 00



Hulp aan huis

WIJZORGNETWERK

Zorg en ondersteuning dicht bij u in de wijk. Maatschappelijk werkers, cliëntondersteuners, huisartsen, wijkverpleegkundigen, (woon)begeleiders en vrijwilligers werken met elkaar samen, dit noemen we Wijkzorg. Woont u thuis en hebt u zorg of ondersteuning nodig?

Meld u dan bij uw hulpverlener in de wijk voor ondersteuning aan huis of in de wijk.

Het kan gaan om vragen over:

- het vinden van ondersteuning bij lichamelijke beperkingen;
- het vinden van ondersteuning bij psychische, verstandelijke of zintuiglijke beperking;
- ondersteuning bij uw taak als mantelzorger;
- hulp bij het structureren van uw dag;
- het organiseren van uw administratie;
- het regelen van dagbesteding.

Het Wijkzorgnetwerk is te bereiken via:

T 020 - 557 33 38

HET KEUKENTAFELGESPREK

Wat kunt u zelf of met iemand uit uw omgeving doen?

Als u niet alles zelf meer kunt regelen, kunt u hiervoor ondersteuning krijgen.

De sociaal werker van CentraM organiseert, samen met u, de hulp die u nodig heeft (bij voorkeur) dichtbij u in de buurt. Bij dit gesprek mag u een onafhankelijk persoon uitnodigen, die een adviserende rol heeft. Dit kan bijvoorbeeld een familielid of mantelzorger zijn, een buurman of een sociaal werker van CentraM.

T 020 - 557 33 38

Ondersteuning voor cliënt en mantelzorger via Cliëntenbelang Amsterdam,

T 020 - 577 79 00

voor Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning),

T 020 - 577 79 99

voor Wlz (Wet langdurende zorg).

Hulp aan huis

EÉN CONTACTPERSOON

Als u meerdere hulpvragen hebt of als u voor langere tijd hulp nodig hebt, dan regelt de hulpverlener van de Wijkzorg dat u één contactpersoon krijgt.

Deze contactpersoon noemen we uw klanthouder. Uw klanthouder zet samen met u op papier welke hulp u nodig hebt. In dit ondersteuningsplan staat:

- wat u zelf kunt doen;
- waar mensen uit uw omgeving u mee kunnen helpen;
- welke hulp u krijgt van hulpverleners zoals de wijkverpleegkundige of maatschappelijk werker.

U moet uw akkoord geven aan het ondersteuningsplan.

CentraM maakt deel uit van het Wijkzorgnetwerk en is bereikbaar via

T 020 – 557 33 38

INKOPEN VAN ZORG (IN NATURA OF VIA PERSOONSgebonden budget – PGB)

Als u door ziekte, beperking of ouderdom zorg nodig hebt, kunt u in aanmerking komen voor een persoonsgebonden budget (PGB). Ook als u hulp bij het huishouden nodig heeft, kunt u aanspraak maken op een PGB. Met dit budget koopt u zelf de zorg in. Voor meer informatie: www.svb.nl en Mezzo, www.mezzo.nl/pgb.

T 0900 – 202 04 96.

CentraM kan met u meedenken over de mogelijkheden.

T 020-557 33 38

THUISZORG

Hulp in de huishouding, persoonlijke verzorging en verpleging. Iedereen, die tijdelijk of permanent niet in staat is zichzelf en/of de woning te verzorgen. U betaalt een eigen bijdrage per maand, afhankelijk van uw inkomen. Een indicatie is vereist. Aanvragen bij Wmo Helpdesk. De Wmo Helpdesk is bereikbaar op

T 0800 - 0643 (gratis),
ma - vrij van 8.00 tot 18.00 uur.

HOME SERVICE (REGENBOOGGROEP)

Praktische dienstverlening voor en door mensen met een psychische beperking. De vrijwilligers van Homeservice weten uit eigen ervaring wat tegenslag betekent. Zij bieden graag een helpende hand. Met hun hulp kan het wonen een stuk aangenamer zijn.

T 020 – 626 09 69

ALARMERING

Veel ouderen geeft het een veilig gevoel als anderen een oogje in het zeil kunnen houden. Voor die ouderen bestaat de alarmering. Alarmering is voor iedereen die zelfstandig wil (blijven) wonen en graag hulp binnen bereik wil hebben. Er zijn kosten aan verbonden.

Alarmering Thuiszorg Amsterdam Centraal Aanmeldpunt,

T 020 – 592 31 31

W www.alarmering.nl

Of via het telefonisch spreekuur van CentraM **T 020 - 557 33 38**

MAALTIJDEN AAN HUIS

Aan huis bezorgde maaltijden, warm of vries-vers. Er zijn allerlei verschillende maaltijden. Met voorkeuren en diëten wordt rekening gehouden. Voor wie niet zelf kan koken, als gevolg van ziekte, handicap of ouderdom. U krijgt deze maaltijden alleen als er geen andere mogelijkheden zijn.

Vers aan tafel

T 0900 – 666 61 23

U kunt ook maaltijden bij Koks bij u in de buurt bestellen

via de website van Bijzonder Thuis: www.thuisafgehaald.nl

Voor meer informatie over maaltijden aan huis CentraM: **T 020-5573338**

HULP VAN VRIJWILLIGERS

Hand- en spandiensten door vrijwilligers aan buurtbewoners die moeite hebben om bepaalde activiteiten zelfstandig te verrichten.

Bijvoorbeeld: boodschappen doen, wandelen, bezoeken en begeleiding naar arts of ziekenhuis. Voor zelfstandig wonende ouderen en voor zieken en gehandicapten.

Vrijwilligershulp Stadsdeel Centrum via CentraM

T 020 - 557 33 38

Hulp aan huis

UITLEENSERVICE VERPLEEGARTIKELN EN HULPMIDDELEN

Lenen van verpleegartikelen of hulpmiddelen zoals een rollator, krukken, een looprek, een tillift of rolstoel. Heeft u deze hulpmiddelen permanent nodig dan kunt u deze via uw ziektekostenverzekering aanvragen. U hebt dan een schriftelijke verklaring nodig van uw huisarts.

Uitleenservice Vegro:

T 0800 - 288 77 66 7 dagen per week bereikbaar

W www.vegro.info

DAGVERZORGING

Dagverzorging is een groepswijze opvang, begeleiding en verzorging. Zo nodig wordt vervoer van en naar huis geregeld. Voor ouderen die thuis wonen maar overdag wel opvang en begeleiding nodig hebben; zij hebben geestelijke en/of lichamelijke problemen of beperkingen en kunnen onvoldoende zelfstandig functioneren in hun eigen omgeving. U betaalt een eigen bijdrage, waarvan de hoogte afhankelijk is van uw inkomen. Deze zorg valt nu onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Aanvragen gaan via uw hulpverlener Wijkzorg of uw behandelaar. Het Wijkzorgteam van CentraM is te bereiken via

T 020 - 557 33 38

TIJDELIJKE OPNAME

Tijdelijk wonen in een van de logeerkamers of op de ziekenboeg van een zorgcentrum. De tijdelijke opname kan zowel binnen als buiten uw eigen stadsdeel plaatsvinden, afhankelijk van de beschikbaarheid van logeerkamers en ziekenboegbedden. Voor ouderen die bijvoorbeeld herstellen na een ziekenhuisopname, of voor wie tijdens de renovatie van de woning geen andere mogelijkheid is. Of als uw vaste mantelzorger tijdelijk niet beschikbaar is. U betaalt een eigen bijdrage, waarvan de hoogte afhankelijk is van uw inkomen. Deze zorg valt nu onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Aanvragen gaan via uw hulpverlener Wijkzorg, of uw behandelaar. Het Wijkzorgteam van CentraM is te bereiken via

T 020 557 33 38



Wonen

!WOON

Bij !Woon kunnen bewoners terecht voor gratis informatie, advies en ondersteuning op het gebied van huren en wonen.

Huis van de Buurt De Boomspijker **T 020 - 6224288**

Huis van de Buurt Het Claverhuis **T 020 - 6258569**

Huis van de Buurt De Witte Boei **T 020 - 6227698**

W www.wooninfo.nl

WONINGNET

Als u op zoek bent naar een andere huurwoning, kunt u zich inschrijven bij WoningNet. WoningNet verzorgt de inschrijving van woningzoekenden, publiceert het actuele woningaanbod en regelt de verdeling van de woningen volgens de regelgeving. U kunt via internet inschrijven op woningen. Aan de inschrijving zijn kosten verbonden. Inschrijfformulier kunt u aanvragen bij WoningNet

T 0900 - 202 30 72

W www.woningnet.nl

Voor ondersteuning kunt u langskomen tijdens de inloopspreekuren van onze Pluspunten in de Huizen van de Buurt (zie bladzijde 7 voor de adressen).

AANPASSINGEN AAN DE WONING

Kleine woningaanpassingen: een verhoogde toiletpot, beugels en handgrepen, een douchestoeltje en het verwijderen van drempels worden niet langer vergoed door de gemeente. Deze kosten dient u zelf te betalen. Informeer altijd bij uw woningbouwvereniging of zij u daarbij kunnen helpen. Grote aanpassingen die de woning geschikt en toegankelijk maken voor mensen met een lichamelijke beperking. Voorbeeld: een traplift of aangepaste keuken. Grote aanpassingen: iedereen met een lichamelijke handicap. Bel de Wmo Helpdesk:

T 0800 - 0643

(gratis, op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur).

VERZORGINGSHUIS EN VERPLEEGHUIS

Mensen die echt niet meer in staat zijn zelfstandig te wonen en intensieve zorg of verpleging nodig hebben. 24-uurszorg en verblijf in een instelling (intramurale zorg) De Wlz is voor mensen die de hele dag intensieve zorg of toezicht dichtbij nodig hebben. Bijvoorbeeld ouderen met vergevorderde dementie of mensen met een ernstige verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking.

Neem contact op met Centrum indicatiestelling zorg (Ciz):

Bereikbaar op werkdagen van 8.30- 18.00 uur

T 088 - 789 1000

SENIORENWONINGEN

Dit zijn woningen die specifiek geschikt zijn voor Senioren. Inschrijven en aanbod verloopt via Woningnet.

T 0900 - 2023072

W www.woningwet.nl

of via CentraM bij u in de buurt



Vervoer

AANVULLEND OPENBAAR VERVOER

De gemeente Amsterdam verzorgt Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV) voor Amsterdammers van 65 jaar en ouder en voor Amsterdammers met een handicap. Afhankelijk van de beperking is er meer of minder begeleiding bij deze vervoersvorm. Met het AOV 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.

Bel de Wmo Helpdesk: **T 0800 - 0643**. Dit nummer is gratis en bereikbaar op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur. Houd uw burgerservicenummer (BSN) bij de hand. Maak een afspraak bij het Sociaal Loket (Centrum) Dit kan online met het formulier op deze pagina of via het gemeentelijk informatienummer **T 14 020**.

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. Door uw huisarts of behandelend specialist wordt een indicatie afgegeven.

VALYS

Valys is taxivervoer voor mensen die niet met het openbaar vervoer kunnen reizen. Met Valys kunt u naar iedere bestemming in Nederland, voor bijvoorbeeld familiebezoek en recreatie. U wordt van huis gehaald en gebracht tot de deur van de bestemming. Voor iedereen die niet met het openbaar vervoer kan reizen. U moet in het bezit zijn van een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op Wmo-vervoer

T 0900 - 9630
W www.valys.nl

GEHANDICAPTENPARKEERKAART EN/OF GEHANDICAPTENPARKEERPLAATS AANVRAGEN

Kijk voor meer informatie op **www.amsterdam.nl**

PARKEERVERGUNNING VOOR BEZOEKERS

Een digitale 'kraskaart' vergunning voor bezoekers is een vergunning voor ouderen en gehandicapten. Zij kunnen met deze vergunning in- en uitbellen voor hun bezoekers. U vraagt deze vergunning aan met het aanvraagformulier op de website.

W www.amsterdam.nl

VERVOERSHULPMIDDELEN

Hulpmiddelen die de mobiliteit vergroten zijn bijvoorbeeld een 'Scootmobiel' of een 'Canta'. Scootmobiel en Canta zijn voorzieningen die in het kader van de Wmo worden verstrekt. Een indicatie voor een Canta wordt maar zeer zelden afgegeven.

Voor mensen die niet met het openbaar vervoer kunnen reizen, vaak op pad willen en voor wie Stadsmobiel of VZA (medisch vervoer) niet voldoende oplossing bieden. Een indicatie is noodzakelijk. U betaalt een eigen bijdrage, waarvan de hoogte afhankelijk is van uw inkomen.

Aanvragen bij:

Wmo Helpdesk:

T 0800 - 0643 (gratis, op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur)

Sociaal Loket

T 14 020

Actief

STADSPAS

Stadspas is een initiatief van de gemeente Amsterdam en heeft als doel de drempel tot sport, recreatie en cultuur in de stad te verlagen voor groepen die in een sociaal en cultureel isolement dreigen te raken. Als u recht heeft op de Stadspas krijgt u een Stadspas met 11 kortingsbonnen. Op vertoon van de Stadspas krijgt u het hele jaar korting bij ruim 260 adressen. Met de kortingsbonnen krijgt u een flinke korting op of gratis toegang tot maandelijks wisselende activiteiten. Voor mensen met een laag inkomen en voor mensen die 65 jaar of ouder zijn. Ontvangt u de pas niet automatisch, dan kunt u voor een aanvraagformulier contact opnemen via

T 020 - 2526000

VRIJWILLIGERSWERK

U bent voor anderen actief, gratis en in samenwerking met een organisatie. Vrijwilligerswerk bestaat in heel veel vormen: hand- en spandiensten, bij een sportvereniging, in de natuur, of voor een geloofsgemeenschap. Voor iedereen die energie en zin heeft om iets voor een ander, of de maatschappij te doen. Als u vrijwilligerswerk wilt doen bij CentraM:

T 020 - 5573338, mw. S. Tas of A. Tibbe
E senem.tas@centram.nl of amber.tibbe@centram.nl
W www.centram.nl

Ook veel informatie over vrijwilligerswerk en -vacatures vindt u bij de Vrijwilligerscentrale Amsterdam

T 020 - 5301220
W www.amsterdam@vca.nu

AMSTERDAMSE VRIJWILLIGERSVERZEKERING

De Amsterdamse Vrijwilligersverzekering (AVV) is een aansprakelijkheids- en ongevallenverzekering voor alle vrijwilligers, mantelzorgers en maatschappelijke stagiairs in Amsterdam. Het betreft een vangnetverzekering; andere verzekeringen gaan altijd voor. De gemeente betaalt de AVV.

Wij hebben het project Voor elkaar in de Buurt www.voorelkaarindebuurt.eu. Voor elkaar in de Buurt, de marktplaats voor en door bewoners van de Jordaan & Gouden Reaal waar vraag en aanbod van hulp bij elkaar komt. In stadsdeel Centrum zijn een aantal Huizen van de buurt waar u aan een scala van activiteiten kan deelnemen

De Boomsspijker | Recht Boomssloot 52 1011 EC Amsterdam
T 626 4002

Het Claverhuis | Elandsgracht 70 1016 TX Amsterdam
T 624 8353

De Witte Boei | Kleine Wittenburgerstraat 201 1018 LT Amsterdam
T 622 3879

Reel activiteitencentrum | Tussen de Bogen 16 1013 JB Amsterdam
T 428 0297

ACTIVITEITEN VOOR EN DOOR SENIOREN

DE SOOP

SOOP is een ontmoetingsplek voor ouderen. De SOOP wordt geheel gerund door vrijwilligers. SOOP is iedere werkdag van 11.00 tot 17.00 uur open.

Nieuwe Kerkstraat 124 HS, 1018 VM Amsterdam

T 020 - 4223152

W www.soopnet.nl

DE TWEDE UITLEG

Vijfenvijftig-plussers in de zuidelijke binnenstad organiseren met elkaar een sociëteit. Ze doen dat al ruim tien jaar en met groot succes. Iedereen van 55+ die in het postcodegebied 1017 woont is welkom!

Nieuwe Looiersstraat 29, 1017 VA Amsterdam,

T 020 - 625 98 79

W www.tweedeuitleg.nl

SOOJ

De Stichting Ontmoetingsruimte Ouderen Jordaan heeft tot doel oudere bewoners (55+) van de Jordaan een plek te bieden om elkaar te ontmoeten en deel te nemen aan creatieve en educatieve activiteiten. U kunt er de krant lezen en de koffie staat klaar.

Tichelstraat 50, 1015 KT Amsterdam

T 020 - 330 20 17

W www.sooij.nl

STADSDORPEN

Een stadsdorp is een initiatief van en voor bewoners in een buurt met het doel modern nabuurschap te bewerkstelligen. Meer hierover leest u op de website:

W www.stadsdorpenamsterdam.nl

Centraal Bureau
Kloveniersburgwal 43
1011 JW Amsterdam
T 020 557 33 33
E info@centram.nl

www.centram.nl

