

## Ondersteuning en zorg in de buurt

### Zo regelt u het in Zuid

Woont u thuis en hebt u ondersteuning of zorg nodig die u niet zelf in uw omgeving kunt regelen? Dan kunt u hulp aanvragen bij een hulpverlener in uw wijk. Samen kijkt u wat de beste oplossing is.

Het gaat om bijvoorbeeld hulp bij:

- dagbesteding;
- boodschappen doen;
- uw administratie;
- een vrijwilliger zoeken;
- mensen ontmoeten;
- naar een afspraak gaan;
- wassen en aankleden;
- wondverzorging;
- medicijnen innemen;
- hulp bij het huishouden;
- begeleiding bij zelfstandig wonen.

#### Afspraak maken

Bij uw huisarts of bij het Sociaal Loket kunt u de contactgegevens vragen van hulpverleners in uw wijk. U kunt ze per mail bereiken, per telefoon of via een medewerker van het Sociaal Loket. U krijgt binnen een paar dagen een afspraak voor een gesprek. Ook op [amsterdam.nl/wijkzorg](http://amsterdam.nl/wijkzorg) vindt u de contactgegevens. U ziet daar op een kaart welke hulpverleners er in uw wijk zijn.

De hulpverlener werkt samen met allerlei organisaties in de wijk. Zoals:

- maatschappelijk werkers;
- cliëntondersteuners;
- huisartsen;
- wijkverpleegkundigen;
- (woon)begeleiders;
- Vrijwilligers.

In het gesprek kunt u aangeven waar u hulp bij nodig hebt. Samen bespreekt u wat voor u de oplossing is. Vaak kan dit direct geregeld worden.

#### Afspraken op papier

De hulpverlener schrijft de afspraken op: welke ondersteuning en zorg krijgt u en van wie? Bijvoorbeeld van een wijkverpleegkundige of maatschappelijk werker. Als u het hiermee eens bent, ondertekent u de afspraken. U kunt er ook nog even over nadenken en later uw handtekening zetten. Zo geeft u akkoord voor de ondersteuning van de hulpverlener.

U kunt zelf bepalen van welke organisatie u hulp wilt krijgen. Ook dit kunt u overleggen met de hulpverlener. U kunt altijd wisselen van organisatie.

#### Iemand meenemen

U mag altijd een vertrouwd iemand meenemen naar het gesprek. Er zijn ook organisaties die voor een cliëntondersteuner kunnen zorgen om met u mee te gaan. Hij of zij denkt met u mee en kan voor u opkomen als dat nodig is (zie informatieblad Cliëntondersteuning).

## In Amsterdam Zuid kunt u hier terecht

### Het Sociaal Loket

Het Sociaal Loket is van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00 uur te bereiken op 020 255 2916. Kijk voor meer informatie op [amsterdam.nl/sociaaloket](http://amsterdam.nl/sociaaloket).

#### Locaties

- Stadsdeelkantoor Zuid  
President Kennedylaan 923
- Huis van de Wijk Buitenveldert  
A.J. Ernstraat 112
- Huis van de Wijk De Pijp  
2<sup>e</sup> van der Helststraat 66
- Huis van de Wijk Olympus  
Hygiëaplein 10

#### Spreekuren en openingstijden

- Inloop en op afspraak: maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.00 uur
- Inloop: dinsdag en donderdag tussen 13.30 en 16.30 uur
- Inloop: dinsdag tussen 09.00 en 12.00 uur en woensdag tussen 13.30 en 16.30 uur
- Inloop: maandag en woensdag tussen 09.00 en 12.00 uur

### PuurZuid, Maatschappelijk werk

Bij PuurZuid kan elke inwoner van Amsterdam Zuid vragen stellen over wonen, zorg, welzijn én maatschappelijke dienstverlening (020 2359120).

### MEE Amstel en Zaan (hoofdvestiging), (client)ondersteuning

MEE Amstel en Zaan biedt (cliënt)ondersteuning aan mensen met een beperking. Hierbij kunt u denken aan een lichamelijke en- of verstandelijke beperking, niet aangeboren hersenletsel, chronische ziekte, een vorm van autisme. We geven advies, informatie en ondersteuning op maat. We kijken wat iemand zelf kan en wat er verder nodig is. U maakt zelf keuzes en houdt de regie in eigen hand zodat u weer verder kan. Derkinderenstraat 10-18, 020 512 7272, maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00 uur, [informatie@meeaz.nl](mailto:informatie@meeaz.nl), [meeaz.nl](http://meeaz.nl)

### Thuiszorgaanbieders in de wijk voor Wijkverpleging

Als uw zorgvraag specifiek ligt op het gebied van verpleging en verzorging, kunt u ook rechtstreeks een thuiszorgaanbieder in de buurt zoeken. De wijkverpleegkundigen van deze thuiszorgaanbieders bespreken samen met u welke zorg voor u wenselijk is en hoe en door wie deze zorg geboden kan worden.

#### U kunt hiervoor onder andere terecht bij

- PartiCura - 020 572 1120
- Amstelring - 020 333 5700
- Buurtzorg - 0900 690 6906
- Eveen - 0900 9897
- Cordaan - 020 886 0000
- Zonnehuisgroep Amstelland - 0900 040 1441

### Welzijn

Denkt u er over om actief te worden in uw wijk? Deelnemen aan een activiteit of zelf een activiteit organiseren? De welzijnsorganisaties Dynamo, Combiwel en SOOZ kunnen u wegwijs maken en ondersteunen. Zij bieden u een locatie, ondersteuning en indien mogelijk financiering bij het realiseren van uw idee voor de buurt.

<b>Buitenveldert:</b>	Martijn Companjen (06 3335 2309) en Simone van Dorth (06 2663 5300)
<b>Rivierenbuurt:</b>	Jop Hamelynck (06 4787 8009) en Birgit Anthonio (06 4413 9853)
<b>Oud Zuid:</b>	Karin Voortman (06 3971 7870), Henriette Kruijt (06 1459 1593) en Marietta De Zorzi (06 8317 0915)
<b>Olympisch Kwartier:</b>	Linda Corlu (06 1459 1599)
<b>De Pijp:</b>	Anne Jacobse (06 1459 1599)