

Ik **zorg** (langdurig) voor mijn partner, een familielid of vriend(in) met dementie.

### Ik wil meer weten / leren

Alzheimer Trefpunt ② ③  
Odensehuis De Witte Boei ③ ⑦  
Mantelspreekuur ⑦  
Mantelzorg voorlichting ①  
Steunpunt Mantelzorg ②  
OBA Geheugenkabinet ⑩  
Informatie over zorg en ondersteuning ⑬  
Informatie over dementie ⑭

### Ik wil hulp en / of advies

Steunpunt mantelzorg ②  
Sociaal loket ⑫  
Hulp bij formulieren ② ③  
Mantelspreekuur ⑦  
Maatschappelijke dienstverlening, maatschappelijk werk ②  
Huis van de Tijd ⑦ ⑧ ⑨  
Casemanagement Dementie via de huisarts  
Inzet vrijwilligers ①

### Ik wil even pauze / niet verzorgen

Respijtzorg vrijwilligers ①  
Respijtzorg logeeropvang ⑤ ⑥ ⑪  
Dagbesteding ⑤ ⑦ ⑧ ⑪  
Odensehuis De Witte Boei ③ ⑦  
Inzet vrijwilligers praktische zaken ① ② ④  
Bewegen / creativiteit ③  
Huis van de Tijd ⑦ ⑧ ⑨

### Ik wil ervaringen uitwisselen / delen

Alzheimer Trefpunt ② ③  
Odensehuis De Witte Boei ③ ⑦  
Cursus Zorg de Baas ①  
Huis van de Tijd ⑦ ⑧ ⑨

① **Markant**  
020 - 886 88 00  
info@markant.org

② **CentraM**  
020 - 557 33 38  
info@centram.nl

③ **DOCK**  
020 - 622 38 79  
nchekhchar@dock.nl

④ **Burennetwerk**  
020 - 623 97 71  
helpdesk@burennetwerk.nl

⑤ **Amsta**  
020 - 589 00 50  
adviesenplaatsing@amsta.nl

⑥ **Amstelring**  
088 - 97 20 200  
zorgbemiddeling@amstelring.nl

⑦ **Odensehuis**  
020 - 337 42 44  
coordinator@odensehuis.nl

⑧ **Huis van de Tijd**  
020 - 774 98 03  
info@huisvandetijd.nl

⑨ **Tao of Care**  
020 - 820 11 88  
info@tao-of-care.nl

⑩ **OBA Centrum**  
020 - 523 09 00  
klantenservice@oba.nl

⑪ **Cordaan**  
088 - 26 73 226  
zorgbemiddeling@cordaan.nl

⑫ **Gemeente Amsterdam**  
020 - 255 29 16  
www.amsterdam.nl/sociaaloket

⑬ **Regelhulp**  
0800 - 0126  
www.regelhulp.nl / info@regelhulp.nl

⑭ **AlzheimerTelefoon**  
0800 - 5088  
www.dementie.nl

**Het Claverhuis**, Elandgracht 70  
1016 TX Amsterdam, tel. 020 - 6248353

**De Boomspijker**, Recht Boomssloot 52  
1011 EC Amsterdam, tel. 020 - 6264002

**De Witte Boei**, Kleine Wittenburgerstraat 201  
1018 LT Amsterdam, tel. 020 - 6223879

**Huis van de Tijd**, Nieuwe Herengracht 20  
1018 DP Amsterdam, tel. 020 - 7749803

