

Themakaarten toekomst voor ouderen

Een hulpmiddel bij de verkenning van levensthema's

Samenstelling:

- Lex van Andel (COSBO-Amsterdam, eindredactie), Bep Baron (Amsterdam Thuiszorg), Agnes Cornelis (ANBO-Amsterdam), Muslum Polat (CABO), Susan Rietveld (Public Health Consultants)

Met dank voor de adviezen van de initiatiefgroep ANBO, Rian van Erp (GGZ Buiten Amstel) en Astrid van Ketel (GGD Amsterdam)

concept-versie
juni 2006

Project 'Systematische preventie bij ouderen in Amsterdam'
Materialen - 4

Dit project van COSBO-Amsterdam is opgezet op initiatief van ANBO-Amsterdam en is mede mogelijk gemaakt door de steun van:

- Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling gem. Amsterdam (DMO)
- Gemeentelijke geneesk. en gezondheidsdienst (GG&GD)
- Stimuleringsfonds Openbare Gezondheidszorg (Fonds OGZ)
- Nationaal Fonds Ouderenhulp (NFO)
- Stichting Sluyterman van Loo
- Stichting Roomsche Catholiek Oude Armen Kantoor (RCOAK)
- Stichting Het R.C. Maagdenhuis
- Stichting Brentano Steun des Ouderdoms
- Agis/het Zorgkantoor
- de provincie Noord-Holland

Project Systematische Preventie serie 'Materialen'

1. Oriëntatiecursus 'Zó wil ik oud worden' - *draaiboek voor begeleiders pilots*
2. Methodiek individuele coaching - *draaiboek pilots individuele gesprekken*
3. Zelforganiserende leesgroepen - *opzet en evaluatie 'ANBO gaat literair'*
4. Themakaarten - *een hulpmiddel bij de verkenning van levensthema's*
5. Bewegen oudere migranten - *draaiboek pilot samenwerking bij activiteiten*
6. Levenskunst - *informatie over dit spel*

NB: Al deze materialen zijn de startmaterialen waarmee de proefprojecten zijn ingegaan. Op basis van deze 'pilots' en de evaluaties daarvan kunnen de materialen verder ontwikkeld worden. Dit valt buiten het kader van het project.

Op deze wijze zijn de materialen (met uitzondering van het spel Levenskunst) geen definitieve eindproducten; het zijn wel belangrijke stappen in het ontwikkelingstraject naar bruikbare methoden voor systematische preventie.

serie 'Rapporten'

1. Preventie bij ouderen in de literatuur - *een 'quick scan' naar aspecten, stromingen en programma's van preventie in welzijn en gezondheid bij ouderen*
2. Preventie bij ouderen in Amsterdam aangeboden - *inventarisatie op hoofdlijnen van het Amsterdams aanbod van preventieactiviteiten op het terrein van welzijn en gezondheid voor ouderen*
3. Amsterdamse ouderen over ouder worden - *notitie n.a.v. 27 groepsgesprekken met oudere Amsterdammers over hun beleving van het ouder worden*

[Al deze documenten zijn in te zien / te downloaden op www.cosbo-amsterdam.nl]

COSBO - Amsterdam	<i>per 1 augustus 2006:</i>
Prins Hendrikkade 48-H	Plantage Middenlaan 14
1012 AC Amsterdam	1018 DD Amsterdam
Telefoon: 020 - 614 81 89	
Fax: 020 - 614 79 87	
E-mail: cosbo@cosbo-amsterdam.nl	
Website: www.cosbo-amsterdam.nl	

© COSBO-Amsterdam 2006

Gedeelten van teksten mogen worden overgenomen mits voorzien van bronvermelding en verwijzing naar website.

Themakaarten toekomst voor ouderen
Een hulpmiddel bij de verkenning van levensthema's

1. Ten geleide.....	4
Het gebruik.....	4
2. Inleiding bij de themakaarten	5
3. Hoe werkt u met de themakaarten	6
4. De Themakaarten	
4.1 De Inspiratiekaart.....	7
4.2 De Ontspanningskaart	8
4.3 De Sociale contacten kaart	9
4.4 De Woonkaart.....	10
4.5 De Gezondheidskaart.....	11
4.6 De Geld en boedelkaart.....	12
4.7 De Bezighedenkaart	13
4.8 De Verkeer en vervoerkaart	14
5. Wat gaat u nu doen?	15
6. Suggestieblad	16

1. Ten geleide

In deze concept-versie zijn er acht "Themakaarten" met elk een serie vragen. Elke kaart behandelt een specifiek thema, zoals wonen, mobiliteit, contacten, gezondheid, welzijn, tijdsbesteding.

Aan de hand van de Themakaarten schetsen deelnemers aan een bijeenkomst een individueel toekomstbeeld. Het biedt ruimte tot nadenken, brengt bewustwording op gang en helpt bij het maken van keuzes om dingen anders aan te pakken.

De 'Themakaart' kan inzicht bieden in de te nemen stappen voor een prettige en zinvolle toekomst. Wellicht is het een handig hulpmiddel om levensthema's te verkennen en te gebruiken met iemand die goed kan luisteren en doorvragen.

De themakaart bestaat uit drie soorten vragen:

1. Eerst kan de oudere met behulp van de vragen vaststellen hoe hij of zij er nu voor staat op elk van deze terreinen.
2. Vervolgens brengt hij/ zij onder woorden welke doelen hij/zij zich voor de toekomst wil stellen.
3. Tenslotte gaat hij/zij bij zichzelf na welke stappen hij/zij hiervoor wil zetten en welke informatie of hulp hij/zij hiervoor nodig heeft.

Het gebruik

Het instrument Themakaart zoals hier beschreven is geen kant en klaar 'product'. In het kader van het project Systematische Preventie ging het er vooral om, een inhoudelijk raamwerk te ontwikkelen van hoofdthema's en bijbehorende uitgewerkte vragen.

Aldus bevatten de tot stand gekomen Themakaarten de essentiële grondstoffen, en zijn verder een 'halffabriek' dat nog verder geschikt gemaakt moet worden voor gebruik.

De huidige voorlopige versie bestaat uit de set themakaarten met een inleiding, een gebruiksaanwijzing en een serie vervolgsuggesties: in een vorm gericht op individueel gebruik (schriftelijk materiaal om als oudere zelf thuis te lezen en in te vullen, enz.).

- De vormgeving en uitvoering van de kaarten staat niet vast. Het kunnen bijvoorbeeld stevige geplastificeerde kaarten worden, in een formaat van 20x15 cm. Andere uitvoeringen zijn eveneens denkbaar: er kunnen bijvoorbeeld alternatieven worden ontwikkeld voor verschillende types gebruik, voor verschillende doelgroepen, enz.

Besloten is om na te gaan of het instrument bruikbaar is in groepen. Of als onderdeel van een cursusprogramma, of tijdens individuele (coaching)gesprekken.

Het Centrum Advies & Beleid Oudere migranten (CABO) onderzoekt samen met COSBO Amsterdam of een bewerking in het Turks en Arabisch tot de mogelijkheden behoort.

2. Inleiding bij de Themakaarten

Deze Themakaarten zijn een hulpmiddel bij het bereiken van een positief toekomstperspectief. Nadenken over kansen, beperkingen en keuzes om op een prettige manier oud te worden, en zelf het heft in handen te houden.

Nadenken over je toekomst, stilstaan bij het ouder worden, prettig, gezond en naar eigen keuze, hoe doe je dat?

Is het mogelijk dat je een eigen, heel persoonlijk toekomstplan maakt? Er wordt wel eens gezegd: het gaat er niet om hoe oud je wordt, maar om hoe je oud wordt, wat de kwaliteit is van je leven. - Sommigen zeggen als het over ouder worden gaat: het gaat vanzelf, je moet gewoon doorgaan met wat je prettig vindt.

Maar het is ook algemeen bekend dat als je ouder wordt je te maken krijgt met allerlei veranderingen.

Veel mensen tussen de 55 en 75 hebben geen betaald werk meer, en vragen zich soms af: hoe kan ik de volgende fase van mijn leven zinvol besteden? Misschien staat u er ook wel eens stil bij de vraag: wat maakt voor mij eigenlijk de kwaliteit van mijn leven, wat maakt mijn leven echt de moeite waard?

En: welk initiatief kan ik in de toekomst nemen om met inspiratie en vol goede moed inhoud aan m'n leven te blijven geven?

Belangrijke vragen zijn:

- Wat betekent ouder worden voor u?
- Wat ziet u als (positief) toekomstperspectief over 5 of 10 jaar?
- Wat wilt u doen om dit (positief) toekomstperspectief te bereiken?

Wil ik meer aandacht besteden aan mijn contacten met familie en vrienden, wil ik nieuwe contacten opdoen en deelnemen aan allerlei sociale en culturele activiteiten, of wil ik al mijn kennis en ervaring inzetten in het vrijwilligerswerk?

Bij het ouder worden verandert bij de meeste mensen ook de lichamelijke conditie.

Veel mensen worden eerder moe en moeten er rekening mee houden dat zij sommige dingen minder lang kunnen volhouden. Steeds meer mensen vragen zich af: hoe kan ik de balans vinden tussen mijn lichamelijke beperkingen en dat wat ik wel kan. En: wat kan ik zelf doen om mij gezond en ontspannen te blijven voelen, zodat ik de dingen kan blijven doen waar ik plezier in heb?

Zo zijn er allerlei vragen die u zichzelf kunt stellen en keuzes die u kunt maken. Voor sommige mensen is het overduidelijk wat zij wel en niet willen, en hoe zij hun toekomst zien. - Toch zijn er ook mensen die er behoefte aan hebben om heel bewust bij dit soort vragen stil te staan en een eigen toekomstplan te maken.

Deze themakaarten zijn een hulpmiddel bij het zoeken naar een balans: enerzijds gaat het om onder ogen zien en accepteren van eigen beperkingen; anderzijds om het gebruik maken van kansen om op een prettige manier oud te worden.

U kunt inzicht krijgen in eigen mogelijkheden/ beperkingen en verlangens/ kansen voor de toekomst. De themakaarten bestaan uit vragenlijsten rondom verschillende thema's, die voor u belangrijk kunnen zijn. Aan de hand hiervan kunt u in gesprek met andere mensen voor u zelf in beeld brengen: hoe staat het met mij, wat vind ik voor mijzelf in de toekomst belangrijk, en wat kan ik doen om de dingen die ik wil te realiseren.

Er zijn themakaarten over verschillende thema's die in uw leven voor u belangrijk kunnen zijn en waar u eens over na kunt denken: wonen, sociale contacten, gezondheid, geld, mobiliteit, inspiratie, en ontspanning.

Keuzen maken hoort bij het leven. Maar het kan ook lastig en verwarrend zijn: waar te beginnen? Hoe er over na te denken? Welke keuzen hebt u?

Goede voorbereiding op het ouder worden kan een vast onderdeel worden in ieders levensplan.

Hoe u wilt wonen, aan welke activiteiten u wel of niet deelneemt, hoe u met uw gezondheid omgaat, het zijn allemaal keuzes die u alleen zelf kunt maken.

Zoals wanneer u op reis gaat: u bepaalt welke richting u uit gaat. Maar zoals reisbureaus, spoorwegen en ANWB u behulpzaam zijn bij het voorbereiden van uw reis en wat u voor uw reis wilt meenemen, zo biedt het COSBO met deze levenskaarten een hulpmiddel om zelf uw weg uit te stippelen.

3. Hoe werkt u met deze themakaarten?

1. U kiest één kaart met een onderwerp, waar u zich persoonlijk het meest betrokken bij voelt en waarbij u eens speciaal stil wilt staan.
 - Kijk eerst naar de uitleg van de voorbeelden.
 - Vul in de lege ruimtes kort uw antwoorden in: volledigheid is niet nodig, u weet zelf wel wat u heeft bedoeld.
 - Niet alle voorbeelden zijn interessant voor u of op uw situatie van toepassing. Sla deze dan over.
 - Daarna kijkt u naar het thema als geheel. Wat valt u op (lege plekken/ positief/ negatief/ nieuwe ideeën)?
 - Misschien hebt u in de rechterkolom ('wil ik wat veranderen en hoe?') heel veel ingevuld. Dat kunt u nooit allemaal tegelijk aanpakken. Wat wilt U het eerst aanpakken? Achterin vindt u een aantal suggesties als u aan de slag wilt gaan.
2. Leest u de vragen, neemt u de tijd om over de vragen na te denken, het is heel goed mogelijk dat u niet direct een antwoord op de vragen weet. Dan legt u de kaart weg en kijkt er de volgende dag nog eens naar. Als u een antwoord weet schrijft u dit op.
3. Denk na met welke vriend(-in) of kennis u over de vragen wilt praten. U kunt de vragen op de kaart in gesprek met een goede vriend of vriendin, of een familielid of partner beantwoorden, en de vragenlijst gebruiken als hulpmiddel om na te denken over uw toekomst.

4. De Themakaarten

4.1 Inspiratiekaart

Welke inspiratiebronnen heb ik in het leven?

Inspiratiebronnen Wat zijn voor mij belangrijke inspiratiebronnen? Waar heb ik altijd mijn plezier, kracht, inspiratie en tevredenheid vandaan gehaald? Hoe doe ik dat nu? Hoe belangrijk is dat voor mij?	Hoe kan ik meer gebruik maken van mijn inspiratiebronnen? Heb ik iets wat ik al tijden van plan was te doen, maar wat er nog steeds niet van is gekomen?	Wat wil ik daar praktisch voor doen? Als ik dat wil aanpakken, welke stappen moet ik daar voor zetten? Welke informatie heb ik daarvoor nodig en bij wie kan ik daarvoor terecht?

Voorbeelden:

- Levensbeschouwing: Geeft mijn geloof/ mijn overtuiging/ mijn kijk op het leven moed, kracht en troost?
- Geboortegrond: Vormt mijn verbondenheid met de streek, het land waar mijn wortels liggen een inspiratiebron?
- Gezin/familie: Vormt de (geschiedenis) van familie/ het gezin/ cultuur een inspiratiebron?
- Liefde, vriendschap: Zorgt liefde/ vriendschap/ seksualiteit/ intimiteit voor inspiratie en kracht?
- Werken, zorgen, hobby .: Welke inspiratie geven mijn dagelijkse bezigheden?
- Natuur: Hoe inspireren bomen, bloemen, vogels, dieren?
- De schone kunsten: Wat betekent muziek, het bekijken van schilderijen; lezen en zelf schrijven?
- Beweging: Welke vreugde geeft wandelen, fietsen, sporten?

Deze kaart geeft inzicht in mijn inspiratiebronnen. Wat valt me op?

4.2 Ontspanningskaart

Op welke manieren ontspan ik mezelf?

Hoe ontspan ik mezelf? Welke bezigheden zijn voor mij ontspannend? Hoe belangrijk zijn deze voor mij?	Wat is voor mij een goed evenwicht tussen ontspanning en inspanning?	Welke stappen kan ik zetten om dit evenwicht meer te bereiken?

Voorbeelden:

- Boeken/tv/radio/computer : Welke ontspanningsmogelijkheden heb ik thuis?
- Avond uit: Ga ik wel eens uit eten, naar de bioscoop/ schouwburg/ of iets dergelijks?
- (Op) bezoek: Krijg ik wel eens bezoek of ga ik op bezoek?
- Cursus/ opleiding: Neem ik aan een cursus deel, volg ik een opleiding?
- Vakantie/camping: Ga ik op vakantie? Naar de camping?
- Dagje uit: Ga ik wel eens een dagje uit/ weekend uit?
- Vereniging: Verenigingsleven: kaarten, bingo, leesgroep, hobby's?

Deze kaart geeft me inzicht in hoe ik me gewoonlijk kan ontspannen. Wat valt me op?

4.3 Sociale contacten kaart

Wat voor sociale contacten heb ik in het dagelijks leven?

Wat voor sociale contacten heb ik? Ben ik tevreden met mijn sociale contacten?	Zou ik het anders willen? Wat wil ik veranderen aan mijn sociale contacten?	Welke initiatieven kan ik daarvoor nemen? Hoe kan ik dat het beste aanpakken?

Voorbeelden:

- Familie: Familieleden, wat voor contacten, emotionele steun, intimiteit.
- Vrienden/partners: Wie zijn mijn vrienden/ partner? Al jarenlang, kort geleden bevriend geraakt? Intimiteit/ emotionele steun?
- Kennissen en burens: Contact met burens, mensen in de straat.
- Ontmoetingen: Praatjes bij de tramhalte, met de slager, of de caissière van de supermarkt?
- Clubs/ vereniging: Kennissen/ vrienden uit dezelfde vereniging?

Deze kaart geeft me inzicht in mijn contacten met andere mensen. Wat valt me op?

4.4 **Woonkaart***Alles over mijn eigen woonsituatie op een rijtje*

	Hoe woon ik op dit moment en wat vind ik daarvan?	Wat is over vijf of tien jaar voor mij belangrijk met betrekking tot mijn woning en woonomgeving?	Zou ik het wonen in de toekomst anders willen? Wat kan ik daar aan doen?
Woning			
Onderhoud/ comfort			
Meubilair			
Trap/ lift			
Woonkosten			
Buren			
Woon-omgeving			
Winkels			
Dokter/ postkantoor			
Verhuizen			

Voorbeelden:

- Woning: Etagewoning, een eengezinswoning, flat, benedenwoning, bejaardenwoning, een huur - of koopwoning?
- Onderhoud/ comfort.....: Wat is de staat v/h huis? Hoe is verfwerk (binnen/buiten)? Is er CV; keuken? Ventilatie goed; vochtig?
- Meubilair: Welk meubilair heb ik? Voldoet dat, teveel/te weinig, is het nodig wat te veranderen?
- Trap/ lift: Zijn er trappen in of buiten de woning? Vormen die een probleem?
- Woonkosten: Heb ik overzicht over de maandelijkse kosten, de elektriciteit- en gasrekening, de schoonmaakkosten?
- Buren: Buren boven/ beneden; contact/ overlast?
- Woonomgeving: Hoe is de straat, de stoep, het groen, het verkeer, bereikbaarheid openbaar vervoer, de veiligheid?
- Winkels:: Zijn er winkels in de buurt. Zijn die belangrijk voor me?
- Dokter, bank:: Is er een postkantoor, een apotheek, een bank, de huisarts dichtbij?
- Verhuizen:: Heb ik wel eens aan verhuizen gedacht?

Deze kaart geeft me gedetailleerd inzicht in mijn woonsituatie. Wat valt me op?

4.5 Gezondheidskaart

Wat vind ik van mijn eigen gezondheid?

	Hoe is mijn gezondheid op dit moment? Let ik op mijn gezondheid?	Hoe zou ik zo gezond mogelijk kunnen blijven?	Wat zou ik daaraan kunnen doen? Wat heb ik daarvoor nodig?
Lichamelijke gezondheid			
Welzijn/ gevoel van welbevinden			
Bewegen			
Roken			
Alcohol			
Voeding			
Gewicht			

Voorbeelden:

- Lichamelijke gezondheid: Conditie, ziekten, handicap, uiterlijk, klachten, contacten huisarts.
- Geestelijk/ gevoel van welbevinden ...: Wat voor kijk op het leven heb ik, welk karakter, algehele stemming?

De volgende punten zijn hulpmiddelen om stil te staan bij de lichamelijke conditie:

- Bewegen: Wat doe ik aan beweging elke dag?
- Roken: Rook ik en hoeveel per dag?
- Alcohol: Wat drink ik en hoeveel per dag?
- Voeding: Wat eet en drink ik per dag?
- Gewicht: Wat weeg ik?

Deze kaart geeft me gedetailleerd inzicht in mijn gezondheid. Wat valt me op?

4.6 **Geld en boedelkaart***Ik wil overzicht hebben over mijn bezit en financiën*

	Hoe staat het met mijn financiën?	Zou ik iets willen veranderen?	Wat kan ik doen om dat te bereiken?
Inkomen			
Vaste lasten			
Leningen			
Eigendom en boedel			
Vermogen			
(Kwijtschelding) belasting			
Schulden			
Bijzondere Bijstand/ voorzieningen			
Grote uitgaven			
Nalatenschap			

Deze kaart geeft me een overzicht van mijn financiële situatie. Wat valt me op?

4.7 Bezigheden en tijdsbesteding

Ik wil meer inzicht in mijn tijdsbesteding

Aan welke activiteiten (werk, zorg voor een ander en andere bezigheden) besteed ik mijn tijd? Ben ik daar tevreden mee?	Zou ik verandering willen in mijn bezigheden en tijdsbesteding?	Wat kan ik doen om dat te bereiken?

Voorbeelden:

- Vaste baan: Een functie voor een vast aantal uren per week.
- Ongeregeld betaald werken: Betaald werk, maar niet met een vast arbeidscontract en/of vaste werkuren.
- Onbetaalde vaste baan: Vrijwilligersbaan, met een vastomlijnd takenpakket en vaste werkuren, met contract.
- Vrijwilligerswerk: Vrijwilligerswerk zonder veel vaste verplichtingen, variërend per week.
- Vast zorgen voor familie/ vrienden: Zorg voor langere tijd voor (zieke) partner, jonge kinderen, ouder wordende ouders.
- Zorgen voor anderen: Zorg voor korte tijd, op afroep of onregelmatig voor anderen (familie, vrienden).
- Deelname aan clubs, activiteiten, verenigingen.

Deze kaart geeft me inzicht in wat ik doe in het dagelijks leven. Wat valt me op?

4.8 **Verkeer en vervoerkaart** *Ik wil zicht op mijn mogelijkheden om deel te nemen aan het verkeer en gebruik te maken van vervoer*

Van welk vervoersmiddel maak ik meestal gebruik? Ben ik daar tevreden mee?	Wil ik iets veranderen aan mijn middelen van vervoer?	Wat kan ik doen om die verandering te bereiken?

Voorbeelden:

- Lopen: Wandel ik naar de winkel? Voor mijn plezier?
- Fietsen: Doe ik de boodschappen op de fiets? Of voor tochtjes?
- Bus/ tram: Gebruik van de bus, de tram
- Met de auto: Eigen auto
- Stadsmobiel/ buurtbus ...: Gebruik ik dit vervoermiddel binnen Amsterdam?
- Met de taxi: Maak ik gebruik van taxi voor boodschappen, uitjes, bezoek?
- Gebracht door familie/
vrienden:.....: Maak ik gebruik van het aanbod van familie, vrienden om ergens heen gebracht te worden?

Deze kaart geeft me inzicht in hoe mobiel ik ben in het dagelijks leven. Wat valt me op?

5. Wat gaat u nu doen?

Als u een kaart (of alle kaarten) hebt ingevuld begint misschien het denken en doen pas echt. U hebt een overzicht gekregen, maar wat nu te doen? Zoals al gezegd in de inleiding is het aan u om zelf te beslissen of u iets gaat doen en wat u gaat doen, welk initiatief u gaat nemen.

Dat zal voor ieder verschillend zijn; naar gelang karakter (doener of denker), situatie en opgedane levenservaring. Soms kan het helpen om te lezen hoe anderen ouder worden hebben ervaren.

Soms kan het goed zijn een goede vriend/ partner/ familie te raadplegen. Niets doen kan natuurlijk ook.

Andere mogelijkheden om verder met uw plannen aan het werk te gaan:

- Als u aan de slag wilt gaan zijn hebben wij een "Suggestieblad" met per levenskaart enkele suggesties, namen en adressen waarmee u in Amsterdam kunt beginnen.

6. Suggestieblad

Bij de *Inspiratiekaart*

- Bij de GGZ Buitendamstel wordt een depressie preventiecursus gegeven 'Op zoek naar zin (55+)', waar een belangrijk onderdeel van de cursus het werken met eigen inspiratiebronnen is.
Meer informatie: Preventie en Toegepast Onderzoek, tel. 788 45 55.
- U kunt een dominee, pasto(o)r, humanistisch raadsman/vrouw, imam of rabbijn misschien eens om raad vragen. Sommige genootschappen organiseren cursussen.

Bij de *Ontspanningskaart*

- De wijkpost voor ouderen in uw buurt heeft veel informatie over ontspanningsmogelijkheden in de stad of in uw stadsdeel. Ze kunnen u ook verder wijzen op andere mogelijkheden.
- Heeft u internet? Hebt u dan wel eens gedacht aan de mogelijkheid om een spelletje schaak te doen tegen een virtuele tegenstander?

Bij de *Sociale contactenkaart*

- In Amsterdam zijn er diverse mogelijkheden om nieuwe kennissen en vrienden op te doen. Bijvoorbeeld bij de activiteiten van de ouderenbonden, of bij de diverse buurthuizen, zelforganisaties, moskeeverenigingen, bij cursussen van de Volksuniversiteit, of bij het Gilde.
- De wijkpost voor ouderen in uw buurt heeft alle informatie over deze mogelijkheden per stadsdeel voor u klaar liggen.

Bij de *Woonkaart*

- Bij het Amsterdam Steunpunt Wonen, N.Z.Voorburgwal 32 (tel 523 01 30) is een spreekuur voor meer informatie (maandag, dinsdag, woensdag van 10.00 – 12.30 uur). Zij hebben een toetslijst "Woonkeur", waarin u uw woning kan toetsen aan de huidige standaardvereisten.
- Bij de wijkpost voor ouderen in uw buurt kunnen ze u alles vertellen over het woningaanbod in de buurt.
- In 'Woningnet', dat één keer in de 14 dagen verschijnt vindt u een actueel overzicht van de seniorenwoningen die te huur worden aangeboden.

Bij de *Gezondheidskaart*

- Op gezondheidsgebied (meer bewegen, van het roken af, etc) worden er door allerlei organisaties cursussen gegeven: Amsterdam Thuiszorg, de GG &GD, de CABO, buurthuizen in uw buurt.
- Op internet kunt u allerlei tests doen.

Bij de *Geld en boedelkaart*

- Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD) heeft veel informatie over hoe om te gaan met geldzaken. Via internet (www.nibud.nl) is het makkelijk om te zien welke informatie u precies nodig heeft en kan u ook van alles downloaden en/of bestellen. U kunt ook telefonisch contact opnemen: 030 - 239 13 50, Postbus 19250, 3501 DG Utrecht.
- U kunt ook langsgaan bij de Sociaal Raadsman in uw buurt, of bij de wijkpost voor ouderen.
- Bij de ANBO kunt u informatie over belastingen krijgen, of hulp bij het invullen.

Bij de *Bezigheden en tijdsbesteding*

- Markant, steunpunt Mantelzorg, Borgerstraat 52A, 1053 PV Amsterdam, tel. 020 - 489 89 09, website: www.markant.org - Zij hebben een gids voor mantelzorgers uitgebracht.
- Gilde, Keizersgracht 346, 1016 EZ Amsterdam, tel. 622 42 75 (Mee in Mokum, De Gilde-Gids, Senioren-Vrijwilligers Service, WegWijs)
- Vrijwilligerscentrale, Hartenstraat 16 Amsterdam Telefoon: 020 - 530 12 20. Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur
- Centrum voor Werk en Inkomen (in elk deel van de stad gevestigd).
- Uitzendbureau 65+, Overtoom 522, 1054 KL Amsterdam tel. 675 88 91.
- CABO organiseert een cursus: 'Hoe kun je zorgen voor ouderen in Nederland'.

Bij de *Verkeer en vervoerkaart*

- Bij de wijkpost voor ouderen in uw buurt kunt u veel informatie krijgen over de verschillende soorten van vervoer in uw stadsdeel, en hoe u in aanmerking komt voor vergoeding van kosten.
- Weet u dat de ANBO in Amsterdam wandelclubs heeft?