



### **Unie van Vrijwilligers:**

voor alle mensen die hulp kunnen gebruiken (huisbezoek, boodschappendienst, begeleiding naar zorgverleners).

Website: <https://uvv-amsterdam.nl/>

Telefoon: 020-620 29 44

E-mail: [vh@uvvamsterdam.nl](mailto:vh@uvvamsterdam.nl)



### **De Regenboog Groep:**

voor mensen met complexe problematiek (psychische problemen, drugs- en dakloos) (maatjescontact, netwerkcoach, groepsactiviteiten).

Website:

<https://hulpvanderegenboog.org/>

Telefoon: 020-531 76 00

E-mail: [info@deregenboog.org](mailto:info@deregenboog.org)



### **De Zonnebloem:**

voor mensen met een lichamelijke beperking (bezoek aan huis, dagje uit, vakanties).

Website: <https://zonnebloem.nl/>

Telefoon: 020-664 76 93

E-mail: [tteunen@ziggo.nl](mailto:tteunen@ziggo.nl)



### **Prisma:**

voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking (ontmoetingen en activiteiten).

Website: <https://stichtingprisma.nl/>

Telefoon: 020-886 62 60

Email: [mpouw@stichtingprisma.nl](mailto:mpouw@stichtingprisma.nl)



### **Markant mantelzorgondersteuning:**

voor mensen die dement zijn, een beperking of een chronische ziekte hebben (gezelschap, een uitje).

Website: <https://www.markant.org/>

Telefoon: 020-886 88 00

E-mail: [info@markant.org](mailto:info@markant.org)



### **Burennetwerk:**

voor mensen (buurtgenoten) met eenvoudige (eenmalige of structurele) hulpvragen (boodschappen, koffie drinken/spelletje, samen er op uit e.d.)

Website: <https://burennetwerk.nl/>

Telefoon: 020-623 97 71

E-mail: [info@burennetwerk.nl](mailto:info@burennetwerk.nl)