



Alle hulp op een rijtje

*Voor kinderen van 0-23 jaar
en hun ouders*

2025

Overzicht aanbod voor jeugd en gezin

Iedereen heeft wel eens extra hulp nodig. In dit overzicht staan organisaties die kinderen van 0-23 jaar en hun ouders in Amstelveen ondersteunen. Zij bieden hulp op gebieden zoals opvoeding, mentale gezondheid, scheiding, welzijn en financiën. Vaak is hulp beschikbaar zonder verwijzing en gratis. Meer informatie is steeds te vinden op de websites van de verschillende aanbieders in dit overzicht.

In dit overzicht gebruiken we het woord ouders voor zowel de ouders als de verzorgers van kinderen.

Voor opmerkingen, onjuistheden of als het aanbod niet aansluit op de behoefte, kan contact worden opgenomen via jeugdenonderwijs@amstelveen.nl.

Inhoudsopgave

Kansrijke Start: de eerste 1.000 dagen	3
Hulp bij opvoeding	6
Jongeren	9
Scheiding	14
Taalvaardigheid	16
Advies en ondersteuning ouders	18
Hulp bij geldzaken	20
Bewegen en voeding	23
Kunst en cultuur	25
Welzijn	27



Digitaal overzicht/Digital Overview
Scan the QR code to visit the website and
translate it into your preferred language.



Kansrijke Start: de eerste 1.000 dagen

Centering Pregnancy

 **Verloskundige praktijk**
Amstelveen/Buitenveldert



Omschrijving

Bij Centering Pregnancy krijgen vrouwen verloskundige zorg samen met andere zwangeren. De zwangerschapscontroles zijn in groepsverband en er zijn groepsgesprekken met aandacht voor het aankomend ouderschap, veranderingen in lichaam, geest en een gezonde leefstijl. Het is ook mogelijk te kiezen voor individuele controles.

Organisatie en Contact

Verloskundige praktijk Amstelveen Buitenveldert

020 6470 474

www.verloskundige-amstelveen.nl/zwangerschap/centering-pregnancy

 **helende meesters**
verloskundigen | amstelveen
ouderkerk



Verloskundigen Praktijk Amstelveen

Ouderkerk aan de Amstel

020 6458 018

www.verloskundigenamstelveen.nl/centering-pregnancy



Voorlichting over borstvoeding

Omschrijving

Gratis (online) voorlichtingsavond over borstvoeding in het Nederlands en Engels. Tijdens de voorlichting wordt informatie gegeven over de voordelen van borstvoeding en bijvoorbeeld de aanlegtechniek.

Organisatie en Contact

Verloskundige Kring Amstelland en Meerlanden

Sanne Koeman

06 1139 5893

www.sannekoemanlactatiekundige.nl

prezens



Psychische klachten moederschap

Omschrijving

Soms voelt zwanger of net bevallen zijn, anders dan verwacht. Bij gevoelens van onzekerheid, spanning of somberheid kan praten helpen. Er zijn drie gratis adviesgesprekken beschikbaar. Is er meer ondersteuning nodig? Dan biedt de Mama Kitsgroep de 'Als roze wolken donderen' behandeling aan.

Organisatie en Contact

Prezens-MamaKits

088 7885 015

www.ggzingeest.nl/activiteiten/mamakits-spreekuur

× GGD
× Amsterdam
×



Stevig Ouderschap

Omschrijving

Opvoedondersteuning voor aanstaande ouders vanaf 16 weken zwangerschap en ouders met een kind jonger dan 6 maanden. Het programma Stevig Ouderschap is bedoeld voor vragen over opvoeding, extra ondersteuning bij de ouderrol of het delen van eigen jeugdervaringen of huidige omstandigheden.

Organisatie en Contact

GGD Amsterdam/Amstelland afdeling Jeugdgezondheidszorg

020 5555 964

www.ggd.amsterdam.nl/ggd/contact/jeugdgezondheidszorg



Ongeplande zwangerschap

Omschrijving

Stichting Beschermd Wieg biedt 24/7 anonieme en gratis hulp aan vrouwen die ongewenst of onbedoeld zwanger zijn. De stichting ondersteunt vrouwen in noodsituaties en biedt medische controles, keuzehulpgesprekken en veilige geboortecomstandigheden. Er zijn Beschermd Wiegkamers waar moeders hun baby anoniem en veilig kunnen achterlaten.

Organisatie en Contact

Voor spoedgevallen (zoals een bevalling) en zeer dringende vragen, 24/7 gratis en anoniem bereikbaar:

0800-6005

<https://beschermdewieg.nl>



Babypakketten

Omschrijving

Een lege kledingkast, een koud bedje, geen knuffels of speelgoed. Dagelijks worden circa 35 baby's geboren in armoede. Deze gezinnen hebben dringend hulp nodig. Professionals kunnen bij Stichting Babyspullen voor hen pakketten aanvragen.

Organisatie en Contact

Stichting Babyspullen

072 737 02 63

<https://stichtingbabyspullen.nl>



Hulp bij opvoeding



Buurtgezinnen

Omschrijving

Buurtgezinnen koppelt kinderen van gezinnen die hulp nodig hebben aan stabiele gezinnen. Zo krijgen kinderen een middag of dag extra liefde en aandacht, terwijl ouders ondersteuning ontvangen. Dit initiatief helpt problemen te voorkomen en draagt bij aan een positieve groei van kinderen in hun eigen gezin.

Organisatie en Contact

Buurtgezinnen

Erika Berkhof

06 1564 3536

www.buurtgezinnen.nl/waar/noord-holland/amstelveen



Home-Start

Omschrijving

Home-Start biedt opvoed- en gezinsondersteuning aan gezinnen met kinderen van 0 tot 14 jaar. Ervaren en opgeleide vrijwilligers helpen bij alledaagse, lichte opvoedvragen. Doel is om ouders binnen een jaar weer zelfredzaam te maken.

Organisatie en Contact

Humanitas Amstelland

Annemiek Marschalk

06 2338 0634

www.home-start.nl/amstelveen-en-aalsmeer/home



Mee Dichtbij

Omschrijving

Mee Dichtbij biedt ondersteuning aan ouders/verzorgers van kinderen van 0 t/m 6 jaar met ontwikkelings- en/of gedragsproblemen. De consulent gaat in gesprek met ouders en onderzoekt mogelijke oorzaken van deze problemen.

Organisatie en Contact

Mee Dichtbij

020 5127 272

www.mee-az.nl/gemeentes/amstelveen



Opvoedadvies

Omschrijving

Hulp bij de opvoeding of ontwikkeling van een kind (0-18 jaar) bijvoorbeeld over slaapproblemen, eetgedrag, grenzen aangeven, omgaan met emoties of ruzies of als u en uw partner niet op een lijn zitten. Tijdens het opvoedspreekuur (Nederlands of Engels) kan een opvoedadviseur ouders in één of meer gesprekken gratis helpen.

Organisatie en Contact

JGZ-Opvoedadvies

Lara Harzing

06 2337 0578

jgzopvoedspreekuur@ggd.amsterdam.nl



Opvoedadvies via consulten Jeugdgezondheidszorg

Omschrijving

Jeugdgezondheidszorg biedt vaccinaties en opgroei- en opvoedadvies, bijvoorbeeld over ontwikkeling, groei, gedrag en omgang met infectieziekten of luizen. Ook verzorgen ze zorg en advies op consultatiebureaus en scholen door jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen.

Organisatie en Contact

GGD Amsterdam/Amstelland

Afdeling Jeugdgezondheidszorg

020 5555 964

www.ggd.amsterdam.nl/ggd/contact/jeugdgezondheidszorg



Groepstrainingen positief opvoeden

Omschrijving

Focus on Families organiseert trainingen voor ouders over de opvoeding van peuters (Peuter in Zicht), kinderen in de basisschoolleeftijd (Opvoeden & zo) en pubers (Omgaan met pubers). Voor actuele startdata: mail naar het e-mailadres.

Organisatie en Contact

Focus on Families

info@focusonfamilies.nl



Zorgoppas

Omschrijving

Zorgoppas koppelt mantelzorgende ouders met een zorgbehoevend kind aan een geschikte oppas. Zorgoppas is beschikbaar voor flexibele momenten door de week en in het weekend, maar niet voor vaste middagen.



Organisatie en Contact

Stichting Zorgoppas

085 2083 450 (maandag t/m donderdag)

<https://zorgoppas.nl>



Jongeren

Jongerenwerk



Omschrijving

Jongerenwerkers geven jongeren tussen 10 en 23 jaar een steuntje in de rug. Jongerenwerkers zijn aanwezig op middelbare scholen, in de stad en op jongerenfeesten. Ze organiseren o.a. workshops, sportactiviteiten en meidenavonden. Ze coachen bij o.a. problemen thuis, het vinden van een (bij)baan en verslavingsproblematiek.

Organisatie en Contact

Jongerenwerk Amstelveen

Voor aanmelding coaching:

jongerenwerk@amstelveen.nl

www.amstelveen.nl/jongerenwerk

Alles Oké?



Omschrijving

De Alles Oké? Supportlijn biedt anoniem en vertrouwelijk een luisterend oor voor jongeren van 18 tot 25 jaar met allerlei zorgen, zoals stress, eenzaamheid, problemen thuis, op school of werk, of als het even niet lekker gaat. De supportlijn is bereikbaar via bellen of chatten.

Organisatie en Contact

Alles oké?

0800 0450

www.allesoke.nl

humanitas

Amstelland



Get a Grip

Omschrijving

Get a Grip helpt jongeren tussen de 16 en 27 jaar bij het creëren van overzicht in hun financiële situatie. Ze helpen ook bij het vinden van oplossingen om uit de geldproblemen te komen en nieuwe te voorkomen.

Organisatie en Contact

Humanitas Amstelland

gag.amstelland@humanitas.nl

www.humanitas.nl/amstelland/GaG



Seksuele wensen en grenzen

Omschrijving

Liefde, seksualiteit, relaties, grenzen stellen en diversiteit zijn onderwerpen waar jongeren dagelijks mee te maken hebben. Qpido biedt ondersteuning aan jongeren van 12-23 jaar. Daarbij wordt een realistisch en veilig beeld van liefde, relaties en seksualiteit geboden.

Organisatie en Contact

Qpido

06 2933 8064 (bellen & WhatsApp)

www.qpido.nl/aanbod/romeo-en-julia



Niet lekker in je vel

Omschrijving

Grip op je Dip is een site voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar die niet lekker in hun vel zitten. Ze bieden tips en informatie over dips, depressies en eenzaamheid bij jongeren. Ook is er een overzicht van hulporganisaties, testen en een forum.

Organisatie en Contact

Grip op je Dip

www.gripopjedip.nl

Brijder PG
Jeugd



Middelengebruik, gamen, gokken en verslaving

Omschrijving

Brijder Jeugd helpt jongeren van 12 tot 23 jaar, hun ouders en professionals. Ze bieden voorlichting, preventie, diagnostiek, behandeling en steun op maat. Over alcohol, drugs, gokken, gamen, problemen die door gebruik ontstaan en verslaving.

Organisatie en Contact

Brijder Jeugd

088 358 22 60

www.brijder.nl/hulp-bij-verslaving/brijder-jeugd



Anoniem chatten over alles waar jij mee zit

Omschrijving

Jongeren praten bij @ease over stress, eenzaamheid, depressie, onzekerheid, drugsgebruik, onveilige thuissituaties of andere zorgen. Het zetten van de eerste stap om problemen te bespreken is vaak lastig. Daarom is het bij @ease mogelijk om veilig, vertrouwelijk en zonder verplichtingen met iemand te praten.

Organisatie en Contact

@ease

Chat open van 15.30 tot 18.00 uur, woensdags tot 20.30 uur en in weekend gesloten.

<https://www.ease.nl>



KOPPsupport

Omschrijving

Jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen hebben vaak weinig tijd om bij zichzelf stil te staan. KOPPsupport biedt hulp. Op deze website is er de mogelijkheid om te mailen met een deskundige of deel te nemen aan een online groepscursus. Er is informatie te vinden over wat het betekent als een ouder psychische en/of verslavingsproblemen heeft.

Organisatie en Contact

Trimbos instituut

www.koppsupport.nl

Jonge Mantelzorgers



Omschrijving

Jonge mantelzorgers groeien op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoeften. Mantel-zorg & Meer biedt deze kinderen en jongeren een luisterend oor en denkt met hen mee. Ook worden activiteiten georganiseerd om met andere jonge mantelzorgers in contact te komen.

Organisatie en Contact

Mantelzorg & Meer

020 5127 250

www.mantelzorgenmeer.nl



Kindertelefoon

Omschrijving

De Kindertelefoon is dé plek waar kinderen van 8 tot 18 jaar gratis en anoniem kunnen praten over onderwerpen die ze niet durven, kunnen of willen bespreken in hun eigen omgeving. Vrijwilligers bieden via de chat en telefoon een luisterend oor en helpen kinderen verder.

Organisatie en Contact

Kindertelefoon

Dagelijks van 11:00 tot 21:00 uur gratis en vertrouwelijk via 0800 0432

Chatten via www.kindertelefoon.nl/chat



Rechten van het kind

Omschrijving

De Kinderombudsman helpt kinderen en jongeren tot 18 jaar om voor hun rechten op te komen bij problemen met organisaties zoals de gemeente, een ministerie, jeugdzorg of politie

Organisatie en Contact

De Kinderombudsman

Maandag t/m vrijdag van 12.00 -17.00 uur

0800 8765 42

www.kinderombudsman.nl

Jong&Out



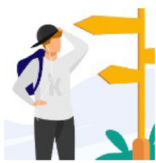
Omschrijving

Jong&Out is dé community voor LHBTI+ jongeren t/m 18 jaar. Onafhankelijk van seksuele oriëntatie of genderidentiteit biedt Jong&Out een plek waar iedereen welkom is. Via de app kun je andere jongeren ontmoeten, op de hoogte blijven van activiteiten, met elkaar chatten en meer. Jongeren ontmoeten elkaar ook tijdens Jong&Out meetings.

Organisatie en Contact

COC Amsterdam

www.jongenout.nl/Amsterdam



Informatie voor als je 18 wordt

Omschrijving

Als je 18 jaar wordt, is er veel te regelen. Daarom heeft Kwikstart alle landelijke en lokale informatie van de overheid verzameld op een website en app. Zo biedt Kwikstart overzichtelijke informatie over alle zaken die geregeld moeten worden.

Organisatie en Contact

Kwikstart

www.kwikstart.nl



Virtual Reality-lesprogramma Mes Less

Omschrijving

Mes Less is een interactief lesprogramma voor jongeren. Het lesprogramma wordt gegeven op scholen, in jongerencentra en andere jongerenontmoetingsplekken. Het richt zich op het versterken van conflicthantering, betere keuzes maken in risicovolle situaties en het voorkomen van wapenbezit. Mes Less is kosteloos.

Organisatie en Contact

Actiecentrum Veiligheid en Zorg

<https://surveys.analyzer.com/survey/linkindex?pid=c822mgis>



Voorlichting en advies over drugs

Omschrijving

Drugsinfoteam geeft tips om de risico's van drugsgebruik te beperken. Ze bieden gratis hulp bij aanhoudende klachten na drugs zoals angst, derealisatie en HPPD. Er is een telefonisch spreekuur voor hulpverleners én patiënten.

Organisatie en Contact

Drugsinfoteam

www.drugsinfoteam.nl



Scheiding

humanitas

Amstelland



Begeleide OmgangsRegeling (BOR)

Omschrijving

BOR (Begeleide Omgangsregeling) helpt bij het ouderschap na een echtscheiding. Humanitas BOR zet het kind centraal en zorgt voor contact met beide ouders, ook na een echtscheiding.

Organisatie en Contact

Humanitas Amstelland

06 2933 8064

www.humanitas.nl/amstelland/bor

humanitas

Amstelland



Scheidingsbuddy's

Omschrijving

Scheidingsbuddy's helpen ouders die gescheiden zijn. Bijvoorbeeld met wat er allemaal geregeld moet worden of doordat ze een luisterend oor bieden.

Organisatie en Contact

Humanitas Amstelland

020 5430 430

www.humanitas.nl/amstelland/sb



Trainingen omgaan met scheiden voor kinderen

Omschrijving

Levvel geeft trainingen en cursussen aan kinderen en ouders over het omgaan met een (naderende) scheiding. De trainingen KIES, Dappere Dino's en Stoere Schilpadden leren kinderen om te gaan met de veranderingen als ouders scheiden.

Organisatie en Contact

Levvel

088 0547 000

www.levvel.nl/thema/veel-ruzie-thuis-gescheiden-ouders



Praten met een buddy

Omschrijving

Villa Pinedo helpt kinderen en jongeren van 8 t/m 23 jaar op verschillende manieren online tijdens en na de scheiding van hun ouders. Ze kunnen bij Villa Pinedo terecht voor informatie, verhalen van anderen, tips en advies op het forum of 1-op-1 chat.

Organisatie en Contact

Villa Pinedo

<http://www.villapinedo.nl>



Vragen over scheiden

Omschrijving

Op de website van Ouders uit elkaar vinden ouders en kinderen antwoord op veel vragen over scheiden.

Organisatie en Contact

Ouders uit elkaar

www.ouders-uit-elkaar.nl



Snel duidelijkheid met het RAP-proces

Omschrijving

Worden ex-partners het niet eens over afspraken zoals kinderopvang of alimentatie? Het RAP-proces van (Richting Anders Procederen) van de Rechtbank Amsterdam voorkomt een langdurige rechtszaak en zorgt voor een snelle oplossing bij problemen. Zodat kinderen snel verder kunnen.

Organisatie en Contact

Rechtbank Amsterdam

RAP-proces

www.rechtspraak.nl/Organisatie-en-contact/Organisatie/Rechtbanken/Rechtbank-Amsterdam/Regels-en-procedures/Paginas/Richting-Anders-Procederen.aspx



Taalvaardigheid

Peuterarrangement

Gemeente  Amstelveen



Omschrijving

Heeft u geen recht op kinderopvangtoeslag en geen voorschoolse educatie indicatie? Dan betaalt de gemeente de peuterarrangementen voor kinderen van 2,5 t/m 4 jaar voor maximaal 11 uur per week.

Organisatie en Contact

Gemeente Amstelveen

www.amstelveen.nl/kinderopvang

Taalontwikkeling



Omschrijving

De VoorleesExpress stimuleert de taalontwikkeling van kinderen van 2,5 t/m 8 jaar met een taalachterstand. Ouders krijgen handvatten om de taalomgeving thuis te verbeteren. Een vrijwilliger leest wekelijks voor en werkt aan taal- en leesplezier.

Organisatie en Contact

VoorleesExpress Amstelland

06 8296 9829

www.voorleesexpress.nl/locatie/amstelland



Bibliotheek Amstelland

Omschrijving

(Voor)lezen is belangrijk voor de taalontwikkeling van baby's, peuter, kleuters, kinderen, jongeren en anderstaligen. De bibliotheek heeft een aanbod voor iedere doelgroep, dat meestal gratis is. Zo is er de BoekStart Baby-bieb, de Peuterbieb en wordt er voorgelezen voor jongeren. Er zijn jeugdboeken in verschillende talen en er wordt voorgelezen door native speakers in het Turks, Bulgaars, Chinees, Frans, Japans, Azerbeidzjaans, Hebreeuws, Portugees, Perzisch, Engels, Spaans, Italiaans en Nederlands.

Organisatie en Contact

Bibliotheek Amstelland

020 6414 126

www.debibliotheekamstelland.nl/jeugd-jongeren/boekstart.html

www.debibliotheekamstelland.nl/jeugd-jongeren/voorlezen.html

www.debibliotheekamstelland.nl/jeugd-jongeren/world-of-books.html



Spraak- Taalontwikkeling

Omschrijving

De afdeling Logopedie van 1801 Jeugd & Onderwijsadvies is er voor spraak- en taalontwikkeling bij kinderen. Belangrijke activiteiten zijn o.a. preventieve logopedie, deskundigheidsbevordering, begeleiding bij meertaligheid en stemproblemen.

Organisatie en Contact

Afdeling logopedie 1801 jeugd & onderwijsadvies

020 6414 126

088 1801 100

www.1801.nl

conrado



Taal op school

Omschrijving

Conrado verzorgt de cursus Taal op School, bedoeld voor ouders met kinderen op de VVE of basisschool. De cursus is onder schooltijd op een school dichtbij huis. Ouders leren de Nederlandse taal verbeteren en raken meer betrokken bij de school. Ze kunnen doorstromen naar vervolgaanbod, informeel taalaanbod, een opleiding of (vrijwilligers)werk.

Organisatie en Contact

Conrado

<https://conrado.nl>



Advies en ondersteuning ouders



Onafhankelijke cliëntondersteuning

Omschrijving

MEE biedt cliëntondersteuning bij vragen aan de gemeente, bijvoorbeeld op het gebied van werk- en inkomensondersteuning, zorg en ondersteuning (WMO), wonen en jeugdhulp. Cliëntondersteuning zorgt dat iemand er niet alleen voor staat tijdens de zoektocht naar de juiste begeleiding of hulp.

Organisatie en Contact

Mee Dichtbij

020 5127 272

www.mee-az.nl/gemeentes/amstelveen



Advies rondom onderwijs

Omschrijving

Ouders & Onderwijs is er voor alle ouders met kinderen in de schoolgaande leeftijd. Ze geven informatie en advies over alles wat met onderwijs te maken heeft. Ze vertegenwoordigen ouders richting de politiek, de onderwijssector en media.

Organisatie en Contact

Ouders & Onderwijs

Bel of Whatsapp naar 088 6050 101

Maandag t/m vrijdag van 9.30-12.30 uur en 13.00-16.00 uur.

<https://oudersenonderwijs.nl>



School voor kinderen van nieuwkomers

Omschrijving

Informatiepunt voor nieuwkomers die op zoek zijn naar een school voor hun kind.

Organisatie en Contact

Central Information Desk for Newcomers

06 8228 8072

<https://cilamstelveen.nl>

onderwijs
consulenten



Verbinden kind, ouder(s) en professional

Omschrijving

Onderwijsconsulenten geven ouders, scholen en samenwerkingsverbanden gratis begeleiding, bemiddeling en advies bij het vinden van geschikt onderwijs voor een kind als deze thuiszit of vastloopt op school vanwege extra ondersteuningsbehoeften.

Organisatie en Contact

Onderwijsconsulenten

Werkdagen van 9.30 - 11.30 uur en 14.00 - 15.30 uur.

070 3122 887

<https://www.onderwijsconsulenten.nl>

Steunpunt
**Amstel
& Meer**
passend onderwijs



Passend onderwijs

Omschrijving

Steunpunt Amstel & Meer geeft ouders informatie over passend onderwijs: onderwijs dat afgestemd wordt op de behoeften van elk kind. Het steunpunt heeft drie belangrijke taken: informeren, steunen en signaleren.

Organisatie en Contact

Steunpunt Amstel & Meer

Maandag t/m woensdag van 11.00 - 14.00 uur:

085 2736 554

www.amstelenmeer.nl



Hulp bij geldzaken

Gemeente  Amstelveen



Regelingen voor kinderen tot 18 jaar

Omschrijving

Heeft u kinderen in de leeftijd van 4 tot 18 jaar? Dan kunt u misschien extra geld krijgen voor uw kind(eren). Bijvoorbeeld voor sport, culturele activiteiten, schoolmaterialen, ouderbijdrage, internet, laptop of tablet. U krijgt ieder schooljaar een vast geldbedrag per kind. Ook helpt gemeente Amstelveen met het betalen van zwemlessen.

Organisatie en Contact

Sociaal Loket

020 5404 911

www.amstelveen.nl/kindpakket

Gemeente  Amstelveen



Amstelveenpas

Omschrijving

Met de Amstelveenpas krijgen mensen met een laag inkomen korting bij winkels, attracties, culturele uitjes, sportclubs en bijvoorbeeld een bijdrage voor dierenartskosten.

Organisatie en Contact

Gemeente Amstelveen

www.amstelveenpas.nl



Meer grip op je geld

Omschrijving

Veel jongeren hebben een lening, schulden of een betalingsachterstand. Je bent echt niet de enige. Grip op je money helpt alles op een rijtje te krijgen.

Organisatie en Contact

Grip op je money

www.gripopjemoney.nl

humanitas

Amstelland



Money Talks

Omschrijving

MoneyTalks is een samenwerking tussen onderwijsinstellingen en Humanitas. Jongeren en vrijwilligers gaan 1 op 1 in gesprek over geld en geldzaken en alle zaken die geregeld moeten worden voor het 18e levensjaar.

Organisatie en Contact

Humanitas Amstelland

06 2023 2675

<https://www.humanitas.nl/amstelland/moneytalks>



Financiële opvoedtest

Omschrijving

Vul de test in en krijg tips om beter met geld om te gaan. Leer hoe andere ouders financieel opvoeden en ontvang handvatten.

Organisatie en Contact

Nibud

<https://www.nibud.nl/tools/financiele-opvoedtest>



Omgaan met geld

Omschrijving

Volg (gratis) budgettrainingen, budgetcoaching en workshops over omgaan met geld.

Organisatie en Contact

Stichting Knip

www.stichtingknip.nl



Sam& voor alle kinderen

Omschrijving

Schoolspullen, sporten, muziek- en zwemles, een verjaardag vieren of een uitje. Het lijkt normaal, maar niet elke ouder kan het betalen. Sam& helpt bij uitgaven voor verschillende dingen, zoals een verjaardag, uitje, warme jas, Sint cadeau of muziekles.

Organisatie en Contact

Sam&

www.samenvoorallekinderen.nl



Kledingpakketten voor kinderen

Omschrijving

Stichting Kinderen van de Voedselbank wil de maatschappelijke gevolgen van kinderarmoede tegengaan, voor kinderen van ouders die gebruik moeten maken van de voedselbank.

Organisatie en Contact

Stichting kinderen van de Voedselbank

0488 4127 14

www.kinderenvandevoedselbank.nl



Bewegen en voeding



Stimuleren van beweging en sport

Omschrijving

AmstelveenSport helpt Amstelveners om te bewegen en werkt samen voor een gezonder Amstelveen. AmstelveenSport organiseert activiteiten en evenementen voor iedereen. Kijk op de website voor het actuele aanbod. Kinderen met een Amstelveenpas kunnen op kosten van de gemeente leren zwemmen in zwembad De Meerkamp.

Organisatie en Contact

Amstelveen Sport

088 8585 100

www.amstelveensport.nl



Sunshine Kids

Omschrijving

Sunshine Kids is een programma van 10 weken in het Medisch Centrum Zonnestein dat 10-jarigen helpt om met een positieve start naar een gezonde levensstijl te groeien.

Organisatie en Contact

Medisch Centrum Zonnestein

06 2164 5465

<https://mczonnestein.nl/sunshine-kids>



Voeding, overgewicht en ondergewicht

Omschrijving

Begeleiding en advies bij over- en ondergewicht voor kinderen van 0 tot en met 18 jaar.

Organisatie en Contact

GGD Amsterdam/Amstelland afdeling Jeugdgezondheidszorg

020 5555 964 (dagelijks tussen 8.00 en 17.00 uur)

<https://amstelland.mijnjgzdossier.nl> (chat)

www.ggd.amsterdam.nl/ggd/contact/jeugdgezondheidszorg/contact-jgz-amstelland



Hulp tijdens het wachten bij een eetstoornis

Omschrijving

Er zijn lange wachtlijsten in de eetstoorniszorg. Dit gratis programma (incl. werkboek en een online videoserie) biedt inzichten en inspiratie. Met verhalen van ervaringsdeskundigen die hersteld zijn, voor hoop en vertrouwen dat herstel mogelijk is.

Organisatie en Contact

Stop met wachten

085 – 760 33 75 Advieslijn K-EET werkdagen 12:00 - 13:00 uur

<https://stopmetwachten.nl>



Uniek sporten

Omschrijving

Uniek sporten is er voor jeugdigen met een beperking of een aandoening. Uniek sporten geeft advies, hulp bij sporthulpmiddelen regelen en in beweging gekomen.

Organisatie en Contact

Uniek sporten

Nikki Hakkesteegt, coördinator aangepast sporten

088 2037 380

www.unieksporten.nl



Kunst en cultuur

Kunst en cultuur stimuleren de creativiteit, verbeeldingskracht en de emotionele expressie van kinderen en jongeren. Dit heeft een positieve invloed op hun gezondheid en welzijn. Hieronder daarom een overzicht van de mogelijkheden in Amstelveen. Een aantal is gratis te bezoeken voor alle Amstelveners. En een aantal activiteiten is gratis voor kinderen van ouders een Amstelveenpas hebben.

Creatieve activiteiten

 KunstLokaal



Omschrijving

KunstLokaal SAKB heeft een breed aanbod voor o.a. tekenaars (9-12 en 13-18 jaar), de jonge schrijver (13-18 jaar), kinderateliers (5-8 jaar, 8-10 jaar en ouder), zomerworkshops en fotografie.

Organisatie en Contact

SAKB KunstLokaal

<https://sakb.nl>

P60



Workshops & Masterclasses

Omschrijving

P60 biedt meerdere workshops en masterclasses zoals zangles, drumles, producer- en dj-cursussen en nog veel meer!

Organisatie en Contact

P60

020 3453 445

<https://p60.nl/workshops>



Museum en activiteiten

Omschrijving

Het JAN JUNIOR atelier biedt gratis workshops waar kinderen kunnen schilderen, kleien, knutselen en tekenen.

Organisatie en Contact

Museum JAN

020 6415 754

www.museumjan.nl



Atelier CoBrA

Omschrijving

Op zondag van 11.00 - 14.00 uur en op woensdag van 13.00 - 16.00 kunnen kinderen zelf kunst maken in Atelier CoBrA. Kinderen tot 18 jaar bezoeken het museum gratis.

Organisatie en Contact

Museum Cobra

020 547 5050

<https://cobra-museum.nl/activiteiten/atelier-cobra>



Platform C



Creatieve en muzikale activiteiten

Omschrijving

Platform C geeft cursussen muziek, dans, theater, en beeldende kunst. Kinderen (6-12) kunnen bij CultuurKabaal creatieve cursussen volgen in hun eigen wijk. Voor jongeren (14-24) is er Lab C, met DJ'en, fashion design, film en podcasting.

Organisatie en Contact

Platform C

(020) 647 14 57

www.platform-c.nu



Welzijn

Amstelveen heeft een divers aanbod voor jeugd op het gebied van welzijn. Natuurlijk is er voor ouders en verzorgers ook andere hulp beschikbaar, zowel voor henzelf als voor het gezin. Wilt u weten wat Amstelveen voor u als ouder kan betekenen? Neem dan contact op met ons Sociaal loket.

Sociaal Loket

Gemeente  Amstelveen



Omschrijving

Het Sociaal Loket helpt alle Amstelveners op het gebied van jeugdhulp, wonen, welzijn, zorg, inkomensondersteuning en schuldhulpverlening.

Organisatie en Contact

Gemeente Amstelveen

020 5404 911

www.amstelveen.nl/sociaal-loket

Eigen plan

 Eigen Plan



Omschrijving

Hulp nodig bij bijvoorbeeld opvoeding, scheiding, schulden, dreigende ontruiming, buurtconflicten, ziekte of eenzaamheid? Eigen Plan helpt om de situatie snel te verbeteren. Samen met mensen uit het eigen netwerk wordt een groepsplan gemaakt.

Organisatie en Contact

Eigen Plan

06 5200 0360

www.eigen-plan.nl



Vraagstukken oplossen met het eigen netwerk

Omschrijving

Iedereen komt in het leven voor uitdagingen te staan, bijvoorbeeld bij opvoeding, relaties, financiën, wonen of gezondheid. Met het eigen netwerk wordt een familiegroepsplan gemaakt, waarbij men zelf de regie houdt.

Organisatie en Contact

Eigen Kracht!

085 0498 564

www.eigen-kracht.nl

KopOpOuders



Omschrijving

KopOpOuders biedt anoniem en gratis online steun aan ouders met psychische problemen of verslavingsproblemen. Ze helpen ouders om beter om te gaan met hun problemen en ondersteunen hen bij de opvoeding van hun kinderen.

Organisatie en Contact

Trimbos instituut

www.kopopouders.nl



Huiselijk geweld en kindermishandeling

Omschrijving

Veilig Thuis is er voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld of kindermishandeling. De organisatie biedt advies en ondersteuning aan slachtoffers, daders en omstanders.

Organisatie en Contact

Veilig Thuis Amsterdam-Amstelland

0800 2000 (voor advies of een melding 24 uur per dag, 7 dagen in de week)

www.020veiligthuis.nl



Welzijn ouder(s)

Omschrijving

Participe Amstelland verzorgt het welzijns- en maatschappelijk werk in Amstelveen. Ze geven gratis ondersteuning bij problemen als huisvesting, inkomen, werk, scheiding en opvoeding.

Organisatie en Contact

Participe Amstelland

Inloopspreekuur: dinsdags van 08:30 - 09:30 uur

Telefonische hulp: werkdagen van 09:00 - 12:30 uur op 020 5430 440

www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk



Eenzaamheid

Omschrijving

Better Together is voor Amstelveners die zich eenzaam voelen of meer willen weten over eenzaamheid.

Organisatie en Contact

Better Together Amstelveen

<https://www.bettertogetheramstelveen.nl>



Zelfmoordpreventie

Omschrijving

De website 113 Zelfmoordpreventie wil mensen met suïcidale gedachten, hun naasten en nabestaanden ondersteunen. Men biedt anonieme hulp via telefoon en chat met als doel om zelfmoord en suïcidaal gedrag te voorkomen.

Organisatie en Contact

113 Zelfmoord preventie

0800 0113

www.113.nl



Centrum Seksueel Geweld
Amsterdam-Amstelland



Seksueel geweld

Omschrijving

Het Centrum Seksueel Geweld Amsterdam-Amstelland biedt professionele hulp aan iedereen die een nare seksuele ervaring heeft meegemaakt, ongeacht waar of hoe lang geleden dat is gebeurd. Er kan gebeld, gechat of langsgesproken worden.

Organisatie en Contact

Centrum Seksueel Geweld Amsterdam-Amstelland

0800-0188 (dag en nacht bereikbaar)

<https://centrumseksueelgeweld.nl/amsterdam-amstelland>



Seksuele gezondheid

Omschrijving

Rutgers is een Nederlands kenniscentrum voor seksualiteit en seksuele gezondheid.

Organisatie en Contact

Expertisecentrum seksualiteit Rutgers

<https://rutgers.nl>

