



## Aan het mantelzorgen?

**Als mantelzorger zorgt u langdurig en intensief voor een partner, ouder, kind, vriend of buur met een beperking of chronische ziekte.**

In zo'n situatie kan het fijn zijn als er iemand met u meedenkt over vragen zoals,

- hoe blijf ik de zorg geven op mijn eigen manier
- waarvoor en hoe kan ik hulp inschakelen
- welke zorg- en hulpinstanties zijn er in mijn omgeving
- hoe versterk ik mijn sociale netwerk
- waar vind ik emotionele ondersteuning
- welke financiële regelingen zijn er
- hoe vraag ik een indicatie aan of een persoonsgebonden budget (pgb)
- wat kan ik met mijn werkgever regelen

### **Kosteloos en snel**

Een afspraak met een van onze consultants is kosteloos en snel geregeld. Dit kan bij u thuis, tijdens een inloopspreekuur of bij ons op kantoor in Aalsmeer, Amstelveen, Hoofddorp en Uithoorn.

### Gespreksgroepen en cursussen

Wilt u meer weten over het omgaan met iemand met dementie, niet aangeboren hersenletsel, een chronische ziekte of een beperking? Of over de combinatie van werk en mantelzorg? Of wilt u ervaringen delen? Het volledige aanbod vindt u op onze website.

### Tijd voor uzelf

Wij hebben vrijwilligers die in uw situatie graag iets betekenen.

- De zorgvrijwilliger komt op bezoek of gaat op stap met degene waar u voor zorgt
- De netwerkcoach helpt u met het ontmoeten van nieuwe mensen of het aanhalen van bestaande contacten
- De buddy geeft aandacht en tijd aan iemand die niet zoveel tijd meer heeft
- Een maatje voor een kind is er voor uw kind met een beperking

Al onze vrijwilligers krijgen professionele begeleiding en hebben een verklaring omtrent gedrag.

### Direct terecht

U kunt terecht zonder indicatie of verwijzing. Onze diensten zijn kosteloos, met uitzondering van enkele cursussen. Via onze site kunt u melden dat u mantelzorger bent. U ontvangt dan regelmatig informatie die voor u van belang kan zijn.

**'Ik ben zo blij met de zorgvrijwilliger voor mijn man. Ik heb even vrij en hij vindt het heel gezellig.'**