



# Beste mantelzorgers,

- Heeft u behoefte om stoom af te blazen en zoekt u een luisterend oor?
- Heeft u iemand nodig die boodschappen haalt?
- Wilt u iemand spreken die even met u meedenkt?
- Wilt u praten over hoe om te gaan met uw partner, ouder of kind voor wie u zorgt?
- Voelt u zich eenzaam of maakt u zich zorgen?
- Heeft u goede tips voor andere mantelzorgers?

Wij helpen u graag! Zo mogelijk via een vrijwilliger of via andere mogelijkheden voor hulp.

**020 5127250** of **info@mantelzorgenmeer.nl**

Tussen 09:00 & 17:00

[Klik hier](#) voor andere hulp binnen uw gemeente.

