

MANTELZORG VITAAL

Mantelzorg-Vitaal

De gemeente Hogeveen waardeert uw inzet enorm en wil u daarom bekend maken met *Mantelzorg-Vitaal*. *Mantelzorg-Vitaal* biedt een ruim aanbod aan activiteiten aan voor u als mantelzorger. De activiteiten zijn gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie. Wij werken samen met diverse partners om een zo passend mogelijk aanbod te bieden. De keuze is aan u.

Binnen *Mantelzorg-Vitaal* werken de gemeente Hogeveen, het Contactpunt Mantelzorg Hogeveen en Stichting Welzijnswerk samen. Maak er gebruik van, u verdient het.



Voor meer informatie over *Mantelzorg-Vitaal* neemt u contact op met Mantelzorg-ondersteuning bij de Stichting Welzijnswerk of mail naar info@mantelzorg-vitaal.nl.

Bent u geen mantelzorger, maar heeft u wel andere vragen waarbij Stichting Welzijnswerk u kan ondersteunen, neemt u dan contact met ons op via onderstaande contactgegevens.



Mantelzorgondersteuning is op alle werkdagen
bereikbaar op het Centraal Bureau van
Stichting Welzijnswerk
Het Haagje 119
7902 LE Hogeveen
T 0528 278 855
E mantelzorg@swwh.nl
I www.swwh.nl



MANTELZORG ONDERSTEUNING

WAT MAAKT JOUW LEVEN LICHTER?



Informatie over de diensten van Stichting Welzijnswerk

- 1 Zorgt u voor iemand die extra hulp nodig heeft?
- 2 Doet u dit vanuit een persoonlijke band die u met die persoon heeft (familie, buur, vriend)?
- 3 Besteedt u hieraan meer dan 8 uur per week?

Is uw antwoord 3 x ja, dan bent u mantelzorger!

Mantelzorgondersteuning bij de Stichting Welzijnswerk geeft mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen gratis onafhankelijke ondersteuning en advies. Het belang van de mantelzorger, jong of oud, staat voorop.

Het geven van mantelzorg is iets vanzelfsprekends. Er is vaak geen keus.

Een vader gaat dementeren, een partner krijgt een chronische ziekte, een kind heeft een beperking, een vriend krijgt een hersenbloeding of een buurvrouw wordt slecht ter been. Het kan iedereen overkomen. Het is heel normaal om iemand een handje te helpen en het kan u veel voldoening geven. Maar wanneer de zorg intensief en langdurig is, kan het erg zwaar worden. Denk aan stress, oververmoeidheid of lichamelijke klachten. Zorgt u voor een langdurig zieke partner, kind of ander familielid, dan bent u mantelzorger. Mantelzorgondersteuning kan u helpen om deze zorg te kunnen volhouden en/of de zorglast wat te verlichten.

WERK EN MANTELZORG

Werk en mantelzorg

Gemiddeld 1 op de 4 werknemers combineert werk met mantelzorgtaken en dat aantal groeit. Als mantelzorger ondersteunen wij u graag bij vraagstukken die hieruit voortkomen. Maar ook werkgevers kunnen bij ons terecht. Stichting Welzijnswerk is een erkend mantelzorgvriendelijke organisatie en heeft de Erkenning 'Wij werken mantelzorgvriendelijk' van Werk&Mantelzorg ontvangen. Dit is de bevestiging dat de organisatie aandacht heeft voor het combineren van werk en mantelzorg. Heeft u als organisatie vragen over het bespreekbaar maken van dit belangrijke thema in uw organisatie, aan het voorkomen van uitval, hoog ziekteverzuim en verminderde productiviteit. Wij denken op verzoek met u mee.

Aanbod Mantelzorgondersteuning

- Emotionele ondersteuning: bij de mantelzorgconsulent kunt u uw verhaal kwijt.
- Praktische ondersteuning: hulp bij regelen, combinatie van werk en mantelzorg.
- Informatie: o.a. over mantelzorg, ziektebeelden, vrijwilligerszorg etc.
- Voorlichting: aandacht vragen voor het herkennen en erkennen van mantelzorgers.
- Respijtzorg: advies over hoe u de zorg tijdelijk kunt overdragen aan een vrijwilliger of een professionele hulpverlener.
- Aanbod activiteiten (respijt) voor mantelzorgers in samenwerking met Mantelzorg-Vitaal
- Lotgenotencontact: gespreksgroepen voor bepaalde doelgroepen, bijvoorbeeld voor mantelzorgers van patiënten met niet-aangeboren hersenletsel.

JONGE MANTELZORGERS

Jonge Mantelzorgers

Je bent jonge mantelzorger als je opgroeit in een gezin waar zorg is. Bijvoorbeeld je vader, moeder, broer, zus die in een rolstoel zit, autistisch is, in de war is of een ernstige chronische ziekte of beperking heeft. Voor jou is dit misschien heel gewoon maar het kan ook dat je je zorgen maakt.

Wist je dat van jouw leeftijdsgenoten

1 op de 4 opgroeit in een gezin waar zorg nodig is? Jij denkt misschien dat je de

enige bent, maar er zijn meer kinderen in dezelfde situatie. Gelukkig sta je er niet alleen voor! Wij luisteren naar je verhaal, geven informatie of helpen oplossingen te vinden. En... wij organiseren leuke activiteiten waar jij met andere jonge mantelzorgers aan deel kunt nemen en, als je dat wilt, ervaringen uit kunt wisselen.

Activiteiten

We bieden activiteiten aan voor jonge mantelzorgers van verschillende leeftijden:

- Voor de leeftijd 12-, basisschool groep 3 t/m 8.
- Voor de leeftijd 12+, jongeren op het voortgezet onderwijs/MBO/HBO organiseren wij activiteiten in samenwerking met het jongerenwerk. Bij deze activiteiten mag je je vrienden meenemen.

Heb je vragen of wil je je inschrijven? Neem dan contact op met JMZ Hoogeveen via e-mail: jongemantelzorgers@swwh.nl.