

Hulp nodig bij de zorg voor uw naaste?

Wij geven u graag ondersteuning



Hulp voor mantelzorgers

Mantelzorg is langdurige onbetaalde zorg voor een partner, ouder, kind, buur, vriend(in) of andere naaste die lichamelijk of psychisch ziek is of een beperking heeft. Markant, centrum voor mantelzorg helpt mensen die zorgen, door ze te ondersteunen, te verbinden en door kennis te delen.

Wat kan Markant voor u doen?

Wij helpen mantelzorgers om de zorg vol te houden. Dat doen we samen met onze vrijwilligers. Zij kunnen u tijdelijk bijstaan en u net even die ruimte geven om zelf te ontspannen en op te laden. We geven ook ondersteuning in de laatste levensfase, zetten coaches in en geven cursussen en themabijeenkomsten. Zo helpen we mantelzorgers om in balans te komen en te blijven.

Vrijwilligerszorg

Vrijwilligers van Markant kunnen uw naaste die zorg nodig heeft een paar uur per week gezelschap houden of iets gezelligs met hem/haar ondernemen, wandelen, een spelletje doen, koffie drinken. U heeft dan even de handen vrij om iets voor uzelf te doen. Onze vrijwilligers worden zorgvuldig gescreend, getraind en begeleid. Zij worden ingezet bij:

- . Volwassenen en kinderen die langdurig ziek zijn of een beperking hebben.
- . Mensen met dementie.
- . Mensen in de laatste levensfase.

Bel ons!

Wacht niet te lang met het vragen om hulp.
U belt ons nooit te vroeg.

Ons telefoonnummer: **020 - 886 88 00**

Palliatieve terminale zorg

Markant zet specifiek getrainde vrijwilligers in om mensen in de laatste levensfase en hun mantelzorgers te ondersteunen. Thuis en in sommige verpleeghuizen. Ook geven wij advies, emotionele ondersteuning en nazorg.

Coaches sociaal werk

Als u of uw naaste in een woonzorgcentrum van Cordaan verblijft, dan kunnen vrijwillige coaches sociaal werk u tijdelijk ondersteunen bij regelzaken en het op orde brengen van de administratie.

Cursussen en themabijeenkomsten

Markant heeft een uitgebreid aanbod van cursussen en themabijeenkomsten voor mantelzorgers zoals de cursus 'De zorg de baas' en de training 'Werk en mantelzorg combineren'. Deze vinden op verschillende locaties in Amsterdam plaats. Actuele informatie over het cursusaanbod vindt u op www.markant.org/agenda of bel naar Markant.

Expertisecentrum

Onze kennis en ervaring delen we met professionals uit zorg en welzijn. We werken aan meer bewustwording over mantelzorg en stimuleren de samenwerking tussen professionals en mantelzorgers. Professionals kunnen bij ons terecht voor training en voorlichting en een antwoord op individuele vragen via onze telefonische helpdesk die op werkdagen is te bereiken.

Informatie

Informatie over mantelzorg en mantelzorgondersteuning vindt u op onze website en in onze gratis digitale nieuwsbrieven: 'Mantelzorgnieuws' voor mantelzorgers in Amsterdam e.o. en 'Expertnieuws' voor professionals, met nieuws, informatie, tips en een activiteitenagenda. U vindt ons ook op Facebook, Twitter en LinkedIn.

Kijk voor ons complete aanbod op www.markant.org

Voor meer **informatie** kunt u
contact met ons opnemen via:



Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam
T. 020 886 88 00 | www.markant.org | info@markant.org

