

Steun nodig bij de **zorg** voor jouw naaste?

Ondersteuning voor
mantelzorgers
in Duivendrecht



Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

Je bent mantelzorger als je langdurig onbetaald zorg verleent aan een familielid of andere naaste met een ziekte, beperking of verslaving. Markant steunt mantelzorgers in Amsterdam, Diemen en Duivendrecht om de zorg vol te houden en in balans te blijven. Dat doen we door het inzetten van vrijwilligers, het geven van informatie en advies en het geven van cursussen en bijeenkomsten.

Mantelzorg Trefpunt Duivendrecht

Mantelzorgers in Duivendrecht kunnen terecht op het Mantelzorg Trefpunt in het Dorpshuis. Een plek voor mantelzorgers om elkaar te ontmoeten. Hier krijg je erkenning voor wat je doet, vind je herkenning bij anderen en kan je je persoonlijke ervaringen delen. De mantelzorgexperts van Markant beantwoorden jouw vragen rondom mantelzorg. Je kunt ook een belafsprake met hen maken en zo nodig komen ze op huisbezoek. Bel 020 886 88 00 of mail naar info@markant.org.

Een indicatie of verwijzing is niet nodig. Alle hulp is gratis. Onze mantelzorgexperts staan voor je klaar!

Dagen en tijden Mantelzorg Trefpunt

Het Mantelzorg Trefpunt is 10x per jaar in het Dorpshuis, Dorpsplein 60 in Duivendrecht. Kijk voor actuele data in de agenda op onze website: www.markant.org/agenda

Woensdag van 10.30-12.00 uur. Inloop vanaf 10.00 uur.

Donderdag van 19.30-21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Wat kan de mantelzorgexpert voor je doen?

De mantelzorgexpert geeft informatie en advies, zoekt zaken voor je uit, legt contact met hulpverleners, verwijst door, werkt samen met andere organisaties en luistert naar je verhaal.

Je kan bij hen terecht met vragen zoals:

- Waar vind ik de juiste hulp?
- Hoe vraag ik een indicatie aan?
- Welke financiële regelingen zijn er?
- Hoe ga ik om met alle veranderingen?
- Hoe kom ik weer aan mijzelf toe?
- Wat zijn de mogelijkheden om de zorg tijdelijk over te dragen?

Zo nodig kan de mantelzorgexpert ondersteunen bij praktische zaken.

Een vrijwilliger bij je thuis

Mantelzorg kan zwaar zijn. Zorg daarom ook goed voor jezelf, anders houd je het niet vol. Goed getrainde vrijwilligers van Markant kunnen eens per week en paar uurtjes de zorg waarnemen. Zodat jij een momentje voor jezelf hebt. De vrijwilliger komt thuis om jouw naaste die zorg nodig heeft gezelschap te houden, aandacht geven of een activiteit te doen. Markant zet vrijwilligers in bij volwassenen en kinderen die langdurig ziek zijn of een beperking hebben, mensen met dementie en mensen in de laatste levensfase.

Je kan bij het Mantelzorg Trefpunt met de mantelzorgexpert overleggen of dit een passende oplossing voor je is. Of dat er misschien méér nodig is.

Steun in de laatste levensfase

Markant kan terminaal zieke mensen, en zo nodig hun naasten, ondersteunen met specifiek getrainde vrijwilligers. Zij komen één of enkele dagdelen per week bij je thuis. Dat kan overdag, 's avonds en in het weekend. We zijn er voor de zieken, maar geven daarbij advies, emotionele ondersteuning en nazorg aan de mensen om hen heen.

Mantelzorgnieuws

Wil jij op de hoogte blijven van nieuws over mantelzorg? Inclusief de agenda van onze activiteiten, workshops en trainingen? Meld je dan nu aan voor de digitale nieuwsbrief Mantelzorgnieuws. Scan de QR-code of ga naar www.markant.org.



Vragen? Neem gerust contact met ons op.

Markant, centrum voor mantelzorg
www.markant.org
info@markant.org
020 886 88 00

Zwanenburgwal 206
1011 JH Amsterdam

Volg ons op: facebook
facebook.com/markantmantelzorg
en instagram
instagram.com/markant_mantelzorg