

Steun nodig bij mantelzorgen?

Kom langs voor een
gesprek in De Brede
HOED in Diemen



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.

Spreekuur voor mantelzorgers in Diemen

Mantelzorgers in Diemen kunnen terecht op het mantelzorgspreekuur in de Brede HOED. De mantelzorgconsulenten van Markant beantwoorden jouw vragen rondom mantelzorg. Je kunt ook een belafsprake maken met de mantelzorgconsulenten en zo nodig komen ze op huisbezoek.

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

Dag en tijd inloopsprek uur

Elke woensdag van 9.00 tot 14.00 uur.

De Brede HOED, D.J. den Hartoglaan 8, 1111 ZC in Diemen.

Maak je liever een belafsprake? Neem dan tijdens kantooruren contact op Markant via 020 886 88 00 of mail naar info@markant.org.



Wat kan de mantelzorgconsulent voor je doen?

De mantelzorgconsulent 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 mantelzorgconsulent 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 op het inloopspreekuur met de mantelzorgconsulent overleggen of dit een passende oplossing voor je is. Of dat er misschien méér nodig is.

Workshops en trainingen

Markant organiseert regelmatig workshops, voorlichtingen en trainingen over thema's waarmee je als mantelzorger te maken hebt of krijgt. Dat kunnen heel praktische onderwerpen zijn, of onderwerpen die meer te maken hebben met je emotie en gevoel. De bijeenkomsten zijn gratis.

Je vindt de agenda op onze website www.markant.org/agenda. Of meld je via de homepage van onze website aan voor de digitale nieuwsbrief Mantelzorgnieuws. Dan krijg je elke maand nieuws en de agenda in je mailbox. Of volg ons op Facebook en Instagram.

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