



ALLE FOTO'S: MANTELZORG.NL

Ontspanning!

Wij bieden een programma van ontspanningsactiviteiten. Aan de hand van jouw wensen en behoeften en die van andere mantelzorgers wordt het ontspanningsaanbod bepaald. Een aantal voorbeelden zijn:

- ❖ Yoga of Mindfulness
- ❖ Beweegactiviteiten
- ❖ Creatieve workshops
- ❖ Kook- en bakworkshops

Meld je aan als mantelzorger !

Kosten!

De ondersteuning wordt gratis aangeboden. Voor een voorziening waar jij of degene voor wie je zorgt een dagdeel terecht kan vragen wij een kleine bijdrage. Je hebt hiervoor geen verwijzing nodig.

Contact!

Neem gerust contact met ons op als je vragen hebt of een afspraak wilt maken. Onze mantelzorgondersteuner kan bij jou thuis op bezoek komen, of je kunt afspreken op een van de WiN-locaties in Roden, Norg of Peize.

Handige websites

www.welzijninoordenveld.nl

WiN zet zich in voor alle inwoners, met name voor mensen in een kwetsbare positie. De inwoner staat voorop; het contact en de relatie met mensen zijn de basis van het welzijnswerk. Hier kan je ook terecht met al je (mantelzorg) vragen.

www.gemeentenooordenveld.nl

Bij gemeente Noordenveld kan je terecht voor algemene informatie.

www.mantelzorg.nl

MantelzorgNL is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur.

www.regelhulp.nl

Routewijzer van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voor mensen met een ziekte of beperking.



in samenwerking met
Contactpunt Mantelzorg

Contactgegevens

Welzijn in Noordenveld (WiN)

Hoofdkantoor
Schoolstraat 50
9301 KC Roden
050 – 317 6500
service@stwin.nl

WiN-Trefpunt Scheepstra

Schoolstraat 1, 9301 KB Roden
050 – 317 6500

WiN-Trefpunt De Brinkhof

Brink 1, 9331 AA Norg
050 – 317 6500

WiN-Trefpunt De Essen

Esweg 2, 9321 BN Peize
050 – 317 6500

 facebook.com/welzijninoordenveld

www.welzijninoordenveld.nl

Informatie voor mantelzorgers



” Voor mijn moeder is het belangrijk om zelfstandig te blijven wonen. Daarom ondersteun ik haar graag.”

MIEKE, 53 JAAR

” Is er een plek waar mijn dierbare terecht kan zodat ik even kan opladen?”

PIETER, 76 JAAR

Zorg jij voor iemand in je omgeving, bijvoorbeeld een (zieke) partner, kind, ouder, familielid, buur of bekende? Vraag mantelzorgondersteuning!





Mantelzorg!



ALLE FOTO'S: MANTELZORG.NL

Als je langdurig en onbetaald zorgt voor een familielid, buur of vriend met psychische problemen, ouderdomsklachten zoals dementie of een chronische ziekte of beperking, dan ben je één van de vele mantelzorgers in onze gemeente. Door jouw inzet en betrokkenheid maak je het je dierbare zo comfortabel mogelijk, of deze nu in zijn of haar vertrouwde omgeving woont of in een instelling.

Bij ons kan je terecht!

Als mantelzorger vind je het vaak heel normaal dat je de mantelzorgtaken op je neemt. Toch is het heel bijzonder wat je doet en moet je weten dat je er niet alleen voor staat. Welzijn in Noordenveld (WiN) adviseert en ondersteunt je graag.

Wij helpen jou!

Loop je vast of wil je graag dat er iemand met je meedenkt? WiN kan je helpen de situatie in kaart te brengen en eventueel hulp in gang zetten. Je kunt bij ons terecht als je behoefte hebt aan een luisterend oor, informatie, advies of ondersteuning.

Informatie!

Je kan bij WiN terecht voor informatie over bijvoorbeeld:

- ❖ Ziektebeelden (Parkinson, dementie, depressie)
- ❖ Mogelijkheden voor vervoer
- ❖ Hulp en zorgverleningsmogelijkheden
- ❖ Aanvraag medische hulpmiddelen

„Ik zorg 24 uur per dag voor mijn vrouw, maar wil toch ook eens iets voor mezelf doen.”

RICHARD, 62 JAAR

Ondersteuning!

We wijzen de weg, luisteren naar je verhaal en brengen je eventueel in contact met andere mantelzorgers. Net waar jij behoefte aan hebt. WiN biedt ook andere vormen van ondersteuning, zoals:

- ❖ Ontspannende en gezellige groepsactiviteiten (meer daarover verderop in deze folder)
- ❖ Workshops over hoe om te gaan met stressklachten of het ervaren van overbelasting
- ❖ Praktische hulp zoals het doen van boodschappen
- ❖ Respijtzorg (meer daarover verderop in deze folder)

Zorg ook goed voor jezelf!

Als mantelzorger besteed je veel tijd aan het zorgen voor je partner, kind, ouder of iemand anders in je omgeving. Daardoor blijft er vaak weinig tijd over voor jezelf. Hoe vaak heb je de afgelopen maand even tijd gehad om te sporten of om een kop koffie te drinken met een vriend(in)? Je gaat door een heftige tijd en er komt veel op je bord te liggen. Het is belangrijk om óók goed voor jezelf te blijven zorgen. Ontspanning zorgt ervoor dat je het mantelzorgen langer volhoudt en het voorkomt dat je overbelast raakt.

Respijtzorg!

Met respijtzorg kun je de mantelzorg tijdelijk overdragen. Hiermee wordt bedoeld dat we samen met jou kijken hoe je de zorgtaken tijdelijk aan een ander over kunt dragen, zodat je tijd voor jezelf hebt en je de zorg beter kunt volhouden. Respijtzorg kan soms aan huis maar kan ook buitenshuis bijvoorbeeld in de vorm van een voorziening. Voor deelname is geen toestemming van de gemeente of een doorverwijzing van een instantie nodig.



„Het is zo veel, ik weet het even niet meer.”

MARLOES, 29 JAAR

„Ik voel me overbelast. Kun je mij helpen om mijn gezin en familie bij de verzorging van mijn man te betrekken?”

SELMA, 40 JAAR