

## CONTACT MET EEN MANTELGZORGCONSULENT

Heb je vragen of wil je jezelf aanmelden voor de Get Together? Neem dan contact op met een mantelzorgconsulent uit jouw gemeente. Let op, er zijn maar een beperkt aantal plekken beschikbaar.

### • Mantelzorg Nijmegen

Woon, werk of studeer je in de gemeente Nijmegen, neem dan contact op met een mantelzorgconsulent van Mantelzorg Nijmegen. Je kunt bellen naar 088 - 0011333 of een e-mail sturen naar [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl)

### • Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar

Woon je in de gemeente Heumen, Mook of Middelaar, neem dan contact op met een mantelzorgconsulent van Mantelzorg Heumen of Mook en Middelaar. Je kunt bellen naar 024 - 3570570 of een e-mail sturen naar [mantelzorgheumen@malderburch.nl](mailto:mantelzorgheumen@malderburch.nl) of naar [mantelzorgmookenmiddelaar@malderburch.nl](mailto:mantelzorgmookenmiddelaar@malderburch.nl)

### • Steunpunt Mantelzorg Beuningen

Woon je in de gemeente Beuningen, neem dan contact op met een mantelzorgconsulent van het Steunpunt Mantelzorg Beuningen. Je kunt bellen naar 024 - 6750939 of een e-mail sturen naar [info@stg-perspectief.nl](mailto:info@stg-perspectief.nl)



© augustus 2020 | Realisatie: Mondtoemond reclame

Voor jonge mantelzorgers uit de gemeente Nijmegen, Heumen, Mook en Middelaar en Beuningen!

**WEEK VAN  
DE JONGE  
MANTELGZORGER**

**5 t/m 11 oktober**



# BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER?

Ben jij tussen de 9 en 30 jaar? Is er bij jou thuis iemand langdurig ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak jij je daarover vaak zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen? Of zorg je vaak voor je familielid?



Zorg jij bijvoorbeeld voor:

- je vader met een nierziekte
- je broertje met een zware vorm van autisme
- je oudere zus met het syndroom van Down en ADD
- je moeder met ALS
- je oudere broer met borderline
- je vader met COPD en een lichamelijke handicap
- je moeder met kanker
- je opa met dementie

## DAN BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER!

### VAN ALLE JONGEREN IN NEDERLAND IS ÉÉN OP DE VIER EEN JONGE MANTELZORGER

Zij helpen thuis mee om de boel draaiende te houden, net zoals jij. Zij doen bijvoorbeeld de was, ruimen op, stofzuigen, helpen met de (financiële) administratie, gaan mee naar doktersafspraken, passen op een broertje of zusje en/of maken zich vaak zorgen.

### CADEAUBON

In deze week mogen wij jou een cadeautje geven! Kom jouw cadeaubon van € 50 ophalen of aanvragen, zodat je iets leuks voor jezelf kunt kopen. Kom je jouw cadeaubon ophalen en ben je jonger dan 16 jaar? Neem dan een van je ouders mee.

Omdat we afhankelijk zijn van verschillende locaties in de verschillende gemeentes en te maken hebben met het coronavirus, weten we op dit moment nog niet waar wij in deze week plek mogen nemen.

Op maandag 28 september zullen wij op de Facebookpagina [www.facebook.nl/mantelzorg024](http://www.facebook.nl/mantelzorg024) van Mantelzorg Nijmegen bekend maken waar je in Nijmegen, Heumen, Mook en Middelaar of Beuningen je cadeaubon kunt komen ophalen of aanvragen.

### GET TOGETHER

Lijkt het je leuk om andere jongeren uit verschillende gemeentes te ontmoeten die ook mantelzorgers zijn? Vind je het leuk om een paar uurtjes even aan iets anders te denken, even weg te zijn van thuis en samen met andere jonge mantelzorgers iets leuks te doen? Kom dan naar de Get Together!

Op zaterdag 10 oktober willen wij jou graag meenemen naar Pathé Nijmegen. Naar welke film we gaan kijken is nog een verrassing! Wij betalen jouw bioscoopkaartje. Ben je tussen de 9 en 12 jaar en vind je het een beetje spannend om alleen te komen? Dan mag je natuurlijk een begeleider meenemen, bijvoorbeeld je vader of moeder. Hij of zij betaalt het kaartje zelf.

### JE KUNT JEZELF AANMELDEN TOT WOENSDAG 7 OKTOBER.

### FOTO'S

Wij maken tijdens het uitdelen van de cadeaubonnen en tijdens de Get Together foto's. Deze foto's worden bewaard en gedeeld in de nieuwsbrief, op de websites, Facebook en LinkedIn. Sta je liever niet op de foto? Geef dit dan van tevoren aan zodat wij hier rekening mee kunnen houden.

### Het coronavirus

Helaas hebben we nog steeds te maken met het coronavirus en de maatregelen die ons worden opgelegd door de overheid om verspreiding van het virus tegen te gaan. Voor nu gaan we ervan uit dat we in de week van 5 t/m 11 oktober de cadeaubonnen kunnen uitdelen of aanvragen en de Get Together kunnen organiseren. Mocht de situatie rondom het virus toch uit de hand lopen, dan zijn we genooddaakt om beide activiteiten te annuleren. Als jij jezelf al hebt aangemeld dan zullen wij je hier persoonlijk van op de hoogte brengen.

Heb jij jezelf nog niet aangemeld houdt dan de Facebookpagina [www.facebook.nl/mantelzorg024](http://www.facebook.nl/mantelzorg024) van Mantelzorg Nijmegen goed in de gaten en neem voor vragen contact op met een mantelzorgconsulent uit jouw gemeente.

Wanneer blijkt dat we beide activiteiten moeten annuleren zullen wij namens Mantelzorg Nijmegen, Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar en Steunpunt Mantelzorg Beuningen, in week 40 of week 41 een bericht op de Facebookpagina van Mantelzorg Nijmegen plaatsen.