

Ben je jong en zorg jij voor iemand
waar je veel om geeft?

Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon: 088 - 00 11 333

E-mail: info@mantelzorg-nijmegen.nl

Instagram: www.instagram.com/mantelzorgnijmegen

Facebook: www.facebook.com/mantelzorg024

Website: www.mantelzorg-nijmegen.nl

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van
Sterker sociaal werk



Jonge mantelzorger

In Nijmegen heeft 20% van de kinderen en jongeren te maken met een zorgsituatie binnen het gezin of in zijn of haar omgeving. Deze kinderen en jongeren noemen wij jonge mantelzorgers.

Je bent een jonge mantelzorger wanneer je zorgt voor een broer, zus, vader, moeder, een ander familielid of een goede vriend(in). Dat doe je omdat hij of zij langdurig ziek is, een beperking, verslaving of psychische problemen heeft. Je hebt misschien wel extra huishoudtaken, je helpt in de fysieke zorg of je helpt met het regelen van de zorg. Je houdt rekening met de situatie en jij maakt je misschien ook wel vaak zorgen. Ook dan, wanneer je geen zorgtaken hebt maar je vooral veel zorgen maakt, ben jij een jonge mantelzorger. Wij zijn er voor jonge mantelzorgers tussen de 7 en 30 jaar die in Nijmegen wonen, werken of naar school gaan.

Activiteiten

Wij organiseren voor mantelzorgers van alle leeftijden de cursus Sterker in Mantelzorg, het Mantelzorgcafé en een activiteit tijdens of rondom de Dag van de Mantelzorg. Wij organiseren ook speciaal voor jou en andere jonge mantelzorgers activiteiten, onder andere tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger. Deze activiteiten noemen we een Get Together of een Come Get It. Bij een Get Together organiseren we een leuke en gezellige activiteit online of face to face. Bij een Come Get It delen we iets uit. Wat we gaan doen of uitdelen delen we op onze Instagram- en Facebookpagina, in de nieuwsbrief en via Whatsapp.

Deel je zorg

Zorgen voor of je zorgen maken om iemand waar je veel om geeft, in combinatie met school, werken, vrienden en hobby's kan moeilijk zijn. Je staat er niet alleen voor dus deel je zorg. Deel je zorg op school, met familie, vrienden of met ons. Wij zijn er voor jou wanneer jij even je hart wil luchten en wanneer je iemand nodig hebt om met jou mee te denken. Maar ook wanneer je andere jonge mantelzorgers wil ontmoeten of als andere je vragen hebt. Wij kunnen jou helpen via e-mail, door te bellen of door ergens met jou af te spreken.

Op de hoogte blijven

In onze nieuwsbrief delen wij onder andere belangrijk nieuws voor mantelzorgers. Op Instagram en Facebook delen wij vooral het programma van het Mantelzorgcafé en informatie over andere activiteiten die wij organiseren. Ben je actief op Facebook, dan kun je ons 'liken'. Ben je actief op Instagram, dan kun je ons 'volgen'. Wil je voortaan de nieuwsbrief krijgen, stuur ons dan een e-mail.

Website

Op onze website vind je bijvoorbeeld informatie over de Week van de Jonge Mantelzorger, de Get Together en de Come Get It. Je leest hier verhalen van jonge mantelzorgers, je vindt hier de 3 'Lekker in je vel super tips' van JMZpro en we hebben wat handige websites voor je op een rijtje gezet. Op onze website lees je ook meer over ons, de mantelzorgconsulenten van Mantelzorg Nijmegen.

Whatsapp

Wanneer wij activiteiten voor jonge mantelzorgers organiseren kunnen wij jou een Whatsappbericht sturen. Wil je voortaan Whatsappberichten krijgen, stuur ons dan een e-mail.

Contact

Algemeen

088 – 0011333
info@mantelzorg-nijmegen.nl
www.mantelzorg-nijmegen.nl
www.instagram.com/mantelzorgnijmegen
www.facebook.com/mantelzorg024

Jehzira Huwaë

E-mail: j.huwae@sterker.nl
Telefoon: 06 – 10 35 13 33
Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

Marie Louise van der Ploeg

E-mail: m.vanderploeg@sterker.nl
Telefoon: 06 – 57 39 79 01
Werkdagen: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

Hester Siemons

E-mail: h.siemons@sterker.nl
Telefoon: 06 – 43 21 42 07
Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag

Loes Hendrickx

E-mail: l.hendrickx@sterker.nl
Telefoon: 06 – 50 05 11 18