Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon **088 - 00 11 333**
E-mail **info@mantelzorg-nijmegen.nl**
Facebook **facebook.com/mantelzorg024**
Website **www.mantelzorg-nijmegen.nl**

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van
Sterker sociaal werk

Mantelzorg Nijmegen

Sterker sociaal werk
www.sterker.nl
088-00 11 333
info@sterker.nl

maart2021

Ben je jong en zorg je voor iemand? Dan is deze folder voor jou!

Mantelzorg Nijmegen

Ben jij een jonge mantelzorger?

Ben jij tussen de 7 en 30 jaar? Zorg jij thuis voor een ziek familielid, een zieke vriend of vriendin? Moet je daardoor thuis vaak meehelpen? Of maak jij je meer zorgen omdat hij of zij zo ziek is? Dan ben jij een jonge mantelzorger!

Je kunt een jonge mantelzorger zijn voor bijvoorbeeld:

- 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

Misschien heeft iemand bij jou thuis een andere ziekte. Er zijn namelijk nog veel meer chronische en langdurige ziektes. In al deze situaties groei je op met iemand die zorg nodig heeft. Herken je dat? Dan ben je niet de enige. **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, ruimen de vaatwasser in en uit, stofzuigen, helpen met de (financiële) administratie, gaan mee naar doktersafspraken, passen op een broertje of zusje en/of maken zich vaak zorgen.

Get Together & Come Get It

Mantelzorg Nijmegen organiseert jaarlijks meerdere activiteiten voor jonge mantelzorgers tussen de 7 en 30 jaar, die in Nijmegen wonen, werken of studeren. Zo'n activiteit noemt Mantelzorg Nijmegen een Get Together of Come Get It. Bij een Get Together probeert Mantelzorg Nijmegen altijd iets leuks en gezelligs met meerdere jonge mantelzorgers te gaan doen, in een online- of fysieke vorm. Bij een Come Get It deelt Mantelzorg Nijmegen iets leuks uit, een traktatie.
Wat er tijdens een Get Together wordt georganiseerd of wat er bij een Come Get It wordt uitgedeeld kondigt Mantelzorg Nijmegen aan in haar digitale nieuwsbrief, op haar Facebookpagina en in een Whatsapp bericht.

Deel je zorg

Zorgen voor een familielid, in combinatie met school, vrienden en hobby's is pittig, helemaal in deze tijd. Je staat er niet alleen voor dus deel je zorg! Deel je zorg op school, met vrienden of familie of met een mantelzorgconsulent van Mantelzorg Nijmegen. Een mantelzorgconsulent van Mantelzorg Nijmegen kan even met je meedenken, zij kan vragen beantwoorden, helpen zoeken naar antwoorden of je kunt bij haar je hart luchten.

Tips

Mantelzorg Nijmegen heeft ook een aantal tips. Deze tips kun je terugvinden op de website onder **Jonge mantelzorgers - Deel je zorg**. Onder **Jonge mantelzorgers** kun je ook verhalen van andere jonge mantelzorgers lezen.

Contact met de mantelzorgconsulenten

Je kunt de mantelzorgconsulenten bereiken door te bellen naar **088 - 00 11 333** of te e-mailen naar **info@mantelzorg-nijmegen.nl**
Je mag ook altijd rechtstreeks contact opnemen met een van de mantelzorgconsulenten. Je vindt de contactgegevens terug op **www.mantelzorg-nijmegen.nl**

Op de hoogte blijven

Mantelzorg Nijmegen verstuurt een digitale nieuwsbrief en plaatst berichten op haar Facebookpagina. Je leest hier meer over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen, belangrijk nieuws voor mantelzorgers en de activiteiten die Mantelzorg Nijmegen zelf of mede organiseert voor jonge mantelzorgers.

Whatsapp

Speciaal voor jonge mantelzorgers kan Mantelzorg Nijmegen ook een Whatsapp bericht sturen wanneer er een activiteit voor jonge mantelzorgers wordt georganiseerd. Wil je vanaf nu ook Whatsapp berichten toegestuurd krijgen, stuur Mantelzorg Nijmegen hier dan een e-mail over of vul het contactformulier in op de website.

Facebook

Je kunt op de website van Mantelzorg Nijmegen, zonder in te hoeven loggen op Facebook, de berichten terugle-zen die Mantelzorg Nijmegen op haar Facebookpagina heeft geplaatst. Als je zelf actief bent op Facebook dan kun je deze pagina 'liken' zodat de berichten die gedeeld worden boven in je feed komen te staan.

Nieuwsbrief

Mantelzorg Nijmegen verzendt de nieuwsbrief alleen digitaal. Wil je deze nieuwsbrief vanaf nu ook toegestuurd krijgen, stuur Mantelzorg Nijmegen hier dan een e-mail over of vul het contactformulier in op de website. Alle nieuwsbrieven zijn overigens terug te vinden op deze website.