

Steun nodig bij de **zorg** voor jouw naaste?



Markant

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org

Mantelzorg jij?

Mantelzorg is langdurige zorg voor je partner, ouder, kind, broer, zus of iemand anders die je lief is die lichamelijk of psychisch ziek is of een beperking heeft. Die zorg is vaak intensief. Daarom is het belangrijk dat je goed op jezelf blijft letten. Soms kan je daar best wat hulp bij gebruiken.

Wat kan Markant voor je doen?

Markant, centrum voor mantelzorg, steunt mensen die mantelzorgen in Amsterdam, Diemen en Duivendrecht. Wij helpen mantelzorgers om de zorg vol te houden. Dat doen we niet alleen door je te helpen bij je vragen of te luisteren naar je verhaal. Dat doen we ook samen met onze vrijwilligers. Zij kunnen jou een paar uur per week waarnemen, zodat jij even tijd hebt voor jezelf. Daarnaast kun je bij ons meedoen aan cursussen, trainingen en themabijeenkomsten. Zo helpen we je om in balans te komen en te blijven. Onze diensten en ondersteuning zijn gratis en je hebt geen indicatie nodig.

Informatie

Je mag ons altijd bellen met vragen. Ook vind je informatie over mantelzorg en mantelzorgondersteuning op onze website www.markant.org. Je kunt je via de website opgeven voor onze digitale nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van nieuws, tips en onze agenda met activiteiten. Of volg Markant op Facebook, Instagram en LinkedIn.

Vrijwilligerszorg

Om het mantelzorgen vol te houden, heb je af en toe tijd nodig om op adem te komen en tijd aan jezelf te besteden. Om jou die ruimte te geven, zorgen wij voor een vaste vrijwilliger die op afgesproken tijden langskomt om degene voor wie jij zorgt gezelschap te houden. Of om samen iets te ondernemen. Dat kan bij mensen met dementie en bij volwassenen en kinderen met een beperking of chronische ziekte. Onze vrijwilligers worden zorgvuldig gescreend, getraind en begeleid.

Onze vaste groep vrijwilligers krijgt versterking van onze student vrijwilligers. Markant is namelijk een door SBB erkend leerbedrijf. Dus studenten aan het middelbaar of hoger beroepsonderwijs in zorg en welzijn kunnen bij ons stage lopen en studiepunten verdienen. Zij worden net zo goed opgeleid als onze vaste vrijwilligers.

Steun in de laatste levensfase

Markant kan specifiek getrainde vrijwilligers inzetten om terminaal zieke mensen en hun naasten te ondersteunen. Thuis en soms ook in een verpleeghuis of hospice. We zijn er voor de zieken, maar geven daarbij advies, emotionele ondersteuning en nazorg aan de mensen om hen heen.

Cursussen en themabijeenkomsten

Het volgen van een training of workshop kan je helpen je balans (terug) te vinden. Markant heeft een uitgebreid aanbod aan workshops en trainingen. Ook organiseren we themabijeenkomsten om je te informeren over een bepaald onderwerp. Het actuele aanbod met data en locaties staat in de agenda op onze website. Daar kun je je ook aanmelden. Meedoen kost je niets, maar levert je wel veel op!

Expertisecentrum

Onze kennis en ervaring delen we met professionals uit zorg en welzijn, onder meer via trainingen en voorlichting. Zo werken we aan meer bewustwording over mantelzorg en stimuleren we de samenwerking tussen professionals en mantelzorgers. Met vragen kunnen professionals op werkdagen terecht bij onze telefonische helpdesk.

Logeerhuis

Sinds 2023 is Logeerhuis Tolstraat geopend, een initiatief van Markant en stichting DoYourself. Hier kan degene voor wie je zorgt logeren, als jij daar tijdelijk niet toe in staat bent of tijd nodig hebt voor jezelf. Samen logeren kan ook. Vooralsnog kunnen gasten komen logeren met een indicatie voor logeeropvang vanuit de Wmo.

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