

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



**Markant**

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | [info@markant.org](mailto:info@markant.org) | [www.markant.org](http://www.markant.org)

# Mantelzorg jij?

**Mantelzorg is langdurige zorg voor je partner, ouder, kind, broer, zus of iemand anders die je lief is en die lichamelijk of psychisch ziek is, een beperking heeft of vanwege ouderdom. 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 balans te houden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf.. 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 workshops, trainingen en themabijeenkomsten. Zo ondersteunen we je bij het vinden en behouden van balans in je leven. 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](http://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.

## **Inzet van een vrijwilliger**

Als mantelzorger is het belangrijk om af en toe tijd voor jezelf te nemen en op adem te komen. 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, bij volwassenen en kinderen met een beperking of chronische ziekte en bij mensen die vanwege ouderdom veel zorg nodig hebben.. Onze vrijwilligers worden zorgvuldig gescreend, getraind en begeleid.

Je haalt niet zomaar iemand in huis. Wij screenen, trainen en begeleiden onze vrijwilligers zorgvuldig. Naast onze vaste vrijwilligers, komen er jaarlijks studenten uit het middelbaar of hoger beroepsonderwijs in zorg en welzijn bij ons stage lopen. We screenen, trainen en begeleiden deze student-vrijwilligers net zo goed als onze vaste vrijwilligers.

## **Steun in de laatste levensfase**

Markant kan terminaal zieke mensen, en zo nodig hun naasten, ondersteunen met specifiek getrainde vrijwilligers. Zij komen één of enkele dagdelen per week bij je thuis. Dat kan overdag, 's avonds en in het weekend. We zijn er voor de zieken, maar geven daarbij advies, emotionele ondersteuning en nazorg aan de mensen om hen heen.

## **Workshops, trainingen en ontmoeting**

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.

## Mantelzorgnieuws

Wil jij op de hoogte blijven van nieuws over mantelzorg? Inclusief de agenda van onze activiteiten, workshops en trainingen? Meld je dan nu aan voor de digitale nieuwsbrief Mantelzorgnieuws. Scan de QR-code of ga naar [www.markant.org](http://www.markant.org)



Vragen? Neem gerust contact met ons op.

---

Markant, centrum voor mantelzorg  
[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
020 886 88 00

---

Zwanenburgwal 206  
1011 JH Amsterdam

---

Volg ons op: facebook  
[facebook.com/markantmantelzorg](https://facebook.com/markantmantelzorg)  
en instagram  
[instagram.com/markant\\_mantelzorg](https://instagram.com/markant_mantelzorg)