



Ondersteuning voor mantelzorgers in Soest en Soesterberg

Individuele ondersteuning: Bij het Steunpunt Mantelzorg en de mantelzorgconsulent van de SWOS kunt u terecht voor praktische hulp, advies en informatie of een luisterend oor. We praten met u over wat in uw situatie nodig is om een goede balans te behouden. U kunt ook bij ons terecht voor BordjeVol. U kunt ons bellen of mailen:

Steunpunt Mantelzorg: 035 - 609 34 11, steunpuntmantelzorg@soest.nl.

SWOS, mantelzorgconsulent: 035 - 602 36 81, mantelzorg@swos.nl.

Ben je een jonge mantelzorgers en in de leeftijd van 6 t/m 24 jaar? Voor individuele ondersteuning kun je terecht bij:

Balans team jeugd, bel Marieke 06-575 396 25 of Jochem 06-575 396 25 of jeugd@stichtingbalans.nl

WELZIN maatschappelijk werk via soest@welzin.nl of soesterberg@welzin.nl of 033 - 469 24 69.

MEE cliëntondersteuning via soest@mee-ugv.nl of 035-303 01 66.

Team Ingang gemeente Soest via 035-609 34 11.

Steunpunt Mantelzorg: 035 - 609 34 11, steunpuntmantelzorg@soest.nl.

Waardering: De gemeente Soest bedankt elk jaar haar mantelzorgers voor de goede zorg en hulp die ze geven aan hun partner, familie, vrienden of burens. In het voorjaar kunt u het mantelzorgcompliment, de Knollenbon, aanvragen. Rond 10 november kunt u meedoen aan de Dag van de Mantelzorg. Voor jonge mantelzorgers is er in het voorjaar een Bol.com waardebon. Je kunt meedoen aan activiteiten in de week van de jonge mantelzorgers 1-7 juni. Wil je meer weten over waardering? Bel of mail het Steunpunt Mantelzorg via 035 - 609 34 11, steunpuntmantelzorg@soest.nl.

Taken uit handen geven: Mantelzorg is vaak voor langere tijd. Vergeet daarom niet ook goed voor uzelf te zorgen. Het kan fijn zijn de zorg tijdelijk te laten overnemen. Bijvoorbeeld door inzet van een vrijwilliger of dagbesteding voor uw zorgvrager. Zo kunt u even de batterij opladen. Voor informatie over de mogelijkheden kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg: 035 - 609 34 11, steunpuntmantelzorg@soest.nl of de SWOS: 035 - 602 36 81, mantelzorg@swos.nl.

Trainingen: U weet vast al dat mantelzorgen veel van u vraagt. Gelukkig zijn er trainingen waarbij het niet om uw naaste, maar juist om uzelf gaat. U leert bewust te worden van hoe het met u gaat en wat u nodig hebt om de zorg vol te houden. Zo zorgt u goed voor uzelf:

Stilstaan bij jezelf, voor informatie kunt u bellen of mailen met het Mantelzorg Cafe via 06 - 537 905 98 of info@mantelzorgcafesoest.nl.

Stilstaan in Drukke, voor informatie kunt u terecht bij WELZIN, 033 - 469 24 69 of soest@welzin.nl.

Mindfulness, voor informatie kunt u bellen of mailen met WELZIN, 033 - 469 24 69 of soest@welzin.nl.

Sterk ernaast, voor informatie kunt u terecht bij Jellinek, 088 - 505 12 20 of sterkernaast@jellinek.nl.

Videocoaching, coaching met video helpt de communicatie te verbeteren tussen u en uw zorgvrager. Voor meer informatie kunt u contacten met WELZIN via 033-469 24 69 of thuisbegeleiding@welzin.nl.

Voor **jonge mantelzorgers** in de leeftijd van 6 t/m 24 jaar zijn er de volgende trainingen:

Piep zei de Muis of Billy Boem, voor informatie kun je bellen of mailen met WELZIN, 033 - 469 24 69 of soest@welzin.nl.

'Wij zijn er ook nog', voor informatie kun je MEE contacten via 035-303 01 66 of soest@mee-ugv.nl.

Kopzorgen, voor informatie kun je mailen met Jellinek, koppkov@jellinek.nl.

Ontmoet andere mantelzorgers: Als mantelzorger komt er soms veel op u af. Hoe fijn is het dan om even ervaringen uit te wisselen. En tips te krijgen van andere mantelzorgers. U kunt terecht bij:

Het Mantelzorg Café Soest, bel 06 - 537 905 98 of stuur een e-mail naar info@mantelzorgcafesoest.nl.

Het NAH Café, bel of mail InteraktContour, via c.vergoor@interaktcontour.nl of 06 - 123 083 77 of neem contact op met het Mantelzorg Café via 06 - 537 905 98 of info@mantelzorgcafesoest.nl.

Het Alzheimer Café, voor informatie bel 035 - 601 92 26.

Het MS café, meer weten stuur dan een mail naar mscafeamersfoort@gmail.com.

Vind een maatje: Zoek je afleiding, ontspanning, of iemand die jouw situatie begrijpt? Dan kan een vrijwillig maatje iets voor jou betekenen. Wie kan je hierover meer vertellen:

De vrijwilligers makelaar van de SWOS, tel: 035 - 602 36 81 of via vrijwilligersthus@swos.nl.

Balans Buro Vrijwilligerswerk, via 035 - 609 92 55 of info@burovrijwilligerswerk.nl.

WELZIN via coachencootje@soest.nl of 033 - 469 24 69, voor kinderen 10-13 jaar.

Sovee via info@sovee.nl of 033- 470 21 59, voor jongeren 13-23 jaar.

Netwerk professionals: In de gemeente Soest staan veel partijen klaar om u en uw zorgvrager te helpen. De organisaties werken met elkaar samen in een netwerk. Op website zorgzaamsoest.nl ' Steun en hulp' leest u hier meer over. Meer weten? Bel of mail dan het Steunpunt Mantelzorg: 035 - 609 34 11, steunpuntmantelzorg@soest.nl.

Verhalen van mantelzorgers: Wat betekent het om voor iemand mantelzorger te zijn? Lees het verhaal van Rozalia en het verhaal van Barry over de zorg voor hun ouder(s). Of lees het verhaal van jonge mantelzorger Anneke over hoe is om thuis op te groeien met zorg. Je vindt de verhalen op de website <https://zorgzaam.soest.nl/>.

Vrijwilligersverzekering: Bent u mantelzorger, vrijwilliger of loop je een maatschappelijke stage via school? Met de VNG vrijwilligersverzekering bent u goed verzekerd. Heeft u vragen over deze verzekering? Kijk op www.soest.nl of bel Centraal Beheer via 055 - 579 81 64.

Mantelzorgwoning: Wilt u een woning (ver)bouwen of plaatsen voor mantelzorg? Voor informatie kunt u het Steunpunt Mantelzorg contacten via 035 - 609 34 11 of steunpuntmantelzorg@soest.nl.

