

GROEI JIJ THUIS OP MET IEMAND DIE EXTRA ZORG OF AANDACHT NODIG HEEFT? DAN BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER.

Je hebt meer aan je hoofd dan andere kinderen. Je maakt je zorgen en soms doe je extra taken. Iets leuks doen of spelen met je vrienden lukt vaak niet. Schaam je je wel eens voor je thuissituatie? Heb je er soms ook genoeg van?

WAAR VIND JE IEMAND DIE NAAR JOUW VERHAAL LUISTERT EN MET JE MEEDENKT?

Praat je er liever niet over met je vrienden of familie? Dan kun je terecht bij je juf, meester maar ook bij de verpleegkundige van de GGD die regelmatig op school is of de intern begeleider.

WIL JE MET IEMAND ANDERS PRATEN?

Bel of mail dan met het:

Steunpunt Mantelzorg gemeente Soest, via steunpuntmantelzorg@soest.nl of 06-1136 1202

WELZIN, via soest@welzin.nl of 033-4692469

MEE, via soest@mee-ugv.nl of 035-3030166

Team jeugd gemeente Soest, 035-6093411

Stichting Balans, via jeugd@stichtingbalans.nl of 035-6099255

ZOEK JE INFORMATIE?

Kijk dan op de website:
<https://zorgzaam.soest.nl/mantelzorg>



*Uitgave Steunpunt Mantelzorg
April 2024*

JIJ DOET ER OOK TOE!



**FOLDER VOOR JONGE
MANTELZORGERS 6-12
JAAR**

In Soest zijn verschillende activiteiten en cursussen waar je aan mee kunt doen. In deze flyer lees je er meer over.

ONTSPANNING



Ben je sportief of juist creatief? Wil je graag spelletjes doen? Bel of mail dan met Stichting Balans via jeugd@stichtingbalans.nl of 035-6099255 voor:

EXTRA GYM IN SOESTERBERG

Woon je in Soesterberg en ben je tussen de 6-12 jaar? Dan is er wekelijks een sportactiviteit. De buurtsportcoaches van Balans organiseren de extra gym. Je hoeft je niet van te voren in te schrijven.
6-9 jaar: maandag van 15.00-16.00 uur.
10 -12 jaar: maandag van 16.00-17.00 uur.
Locatie: Banninghal, Banningstraat 3, Soesterberg.

KINDERCLUB IN SOEST

Bij de kinderclub in Soest kun je spelen met diverse materialen. En je doet nieuwe ervaringen op met sport en spel en op creatief gebied.

4-12 jaar: dinsdag 15.00-16.15 uur
Locatie: Saenredamplantsoen 101- 2b, Soest.
4-9 jaar: donderdag 15.30-16.45 uur
Locatie: Eucalyptus in de Plantage Smitsweg 311, Soest
10 -12 jaar: vrijdag 14.30-16 uur
Locatie: Eucalyptus in de Plantage Smitsweg 311, Soest.

Henk (12 jaar) 'Voor mij helpt het om leuke activiteiten te ondernemen en afleiding te zoeken'

MEEDOEN AAN LEUKE DAG

Op zaterdag 1 juni ben je welkom om mee te doen aan een leuke en gezellige activiteit. En je krijgt een Bedankje.

Voor informatie kun je bellen of mailen met het Steunpunt Mantelzorg via steunpuntmantelzorg@soest.nl of 06-1136 1202.

CURSUSSEN

Vind je het prettig om met andere kinderen te praten over je thuissituatie? Je kunt meedoen aan een cursus Piep zei de Muis, Billy Boem, Wij zijn er ook nog! of Kopzorgen.

PIEP ZEI DE MUIS en BILLY BOEM

welzin Is jouw vader of moeder ziek, of gaan zij scheiden? Of is er veel ruzie? Dat geeft veel spanning bij jou thuis. Bij de kindergroepen van Welzin merk je dat je niet de enige bent waar het thuis anders gaat. Je leert dat de schuld niet bij jou ligt.

De groep PIEP zei de Muis is voor 4-8 jaar. De groep Billy Boem is voor 8-12 jaar. Voor aanmelden en informatie kunnen je ouders bellen of mailen met soest@welzin.nl of 033-4692469.

Kevin (7 jaar) 'Ik heb bij Piep geleerd dat ik gewoon lekker mag spelen en niet voor mijn ouders hoef te zorgen'.

WIJ ZIJN ER OOK NOG!



Heb jij een bijzondere broer of zus? Dan ben je een brusje! Vind je het wel eens lastig om zo'n broer of zus te hebben? Lijkt het je fijn om leeftijdsgenoten te ontmoeten die ook een bijzondere broer of zus hebben? De cursus is voor brusjes van 8 t/m 12 jaar. Je kunt jouw verhaal vertellen als je dat wilt. En je leert van elkaar. We kijken samen een film en doen spelletjes. Voor informatie en aanmelden kunnen je ouders bellen of mailen met soest@mee-ugv.nl of 035-3030166.

KOPZORGEN



Is er bij jou thuis veel stress en spanning? Bijvoorbeeld door een verslaving of psychische problemen van jouw vader of moeder? Je kunt in Amersfoort meedoen aan een groep voor 8-12 jaar. Je krijgt informatie en je deelt je ervaringen met de andere kinderen. Voor informatie en aanmelden kunnen je ouders bellen of mailen met koppkov@jellinek.nl of 088-5051220.

Els (11 jaar): 'Als ik op school was dan dacht ik vaak gaat het wel goed thuis? Nu weet ik dat het helpt om erover te praten. Ik maak mij nu minder zorgen'.