



Beste mantelzorger,

In deze mailing onder meer nieuws over Logeerhuis De Opstap, de Mantelzorgkaart, en aandacht voor kinderen in een mantelzorgsituatie. In coronatijd houden we contact door regelmatig een mailing te sturen en mantelzorgers op te bellen. In het najaar hopen we weer enkele activiteiten te kunnen organiseren.

Heb je vragen, behoefte aan advies of een luisterend oor? We zijn bereikbaar, zie [contactadressen Steunpunt Mantelzorg Humanitas](#).

Maak kennis met Logeerhuis De Opstap

Met een gerust hart er even tussenuit als je mantelzorger bent? Dat kan! De Opstap is een kleinschalig logeerhuis in de stad Groningen waar vrijwilligers zorgen voor een gezellige, warme sfeer. De Opstap is juist voor mantelzorgers interessant, omdat degene voor wie je zorgt daar op een prettige manier kan logeren. De Opstap nodigt mantelzorgers uit voor een kennismaking, op dinsdagmiddag 25 augustus en donderdagmiddag 27 augustus. Kom gerust eens binnenkijken, proef de sfeer en kijk wat er mogelijk is. Houd je mail in de gaten: binnenkort ontvang je nadere informatie. Nu al nieuwsgierig wat De Opstap is en doet? Kijk op www.deopstap050.nl

Vraag nú de Mantelzorgkaart aan

Honderden mantelzorgers hebben de Mantelzorgkaart al aangevraagd via onze website. Heb jij de kaart nog niet in huis? Klik [hier](#) om naar het formulier te gaan. Vul het in, klik op verzenden en Steunpunt Mantelzorg bezorgt de kaart vervolgens bij je thuis.

Bioscoopbonnen voor jonge mantelzorgers

Wist je dat 1 op de 5 kinderen (t/m 24 jaar) opgroeit met een zorgsituatie binnen het gezin? Denk aan een gezinslid met een chronische ziekte, beperking, psychische aandoening of verslaving. Voor deze jonge mantelzorgers ligt een leuke attentie klaar! (Het maakt niet uit hoeveel ze aan de mantelzorg bijdragen.) Jonge mantelzorgers kunnen aangemeld worden via 050-312 60 00 of jmz.groningen@humanitas.nl

Tijdelijk steuntje in de rug voor ouders en kind: Mooie Middag Maatje

Een beperking, armoede, overbelasting, of een andere reden: soms kunnen een kind en de ouder(s) tijdelijk een extra steuntje in de rug gebruiken. Als een kind bijvoorbeeld een beperking heeft vraagt dit vaak nog iets extra's van de ouders. Dan is het fijn als er een vrijwilliger is die exclusief aandacht heeft voor het kind. Ook de ouder(s) krijgen hiermee een steuntje in de rug en worden even ontlast. Het project Mooie Middag Maatjes van Humanitas is bedoeld voor kinderen/jongeren in de leeftijd van 4 tot 18 jaar. Het kind/de jongere wordt gekoppeld een vrijwilliger, een Mooie Middag Maatje, om samen leuke dingen te ondernemen en te ontdekken. Onze ervaring is dat de aanwezigheid van een maatje alleen al veel betekent voor het kind of de jongere. Lees meer over [Mooie Middag Maatjes](#).

Overbelasting en mantelzorg: doe de test!

Merk jij dat het je allemaal te veel wordt? Zorg dan dat er echt iets verandert. Zodat je weer beter in je vel zit. Dat is fijn voor jezelf, maar ook voor degene voor wie je zorgt. Maar hoe weet je of je overbelast bent? En belangrijker; wat kun je daaraan doen? Doe de [tests](#) en krijg inzicht in je eigen situatie.

Levensverhaal schrijven? Een vrijwilliger kan je helpen

'Ik heb zoveel meegemaakt, ik kan er wel een boek over schrijven'. Je verhaal delen kan van waarde zijn voor jezelf en anderen. Wellicht heb je een moeilijke tijd doorgemaakt en wil je dit voor jezelf vastleggen. Of wil je jouw herinneringen en ervaringen aan je kinderen en kleinkinderen doorgeven. Niet iedereen is in staat om dit zelf op papier te zetten of om hier een goed lopend verhaal van te maken. Een vrijwilliger van Humanitas kan je helpen (een deel van) jouw levensverhaal vast te leggen. Interesse? Neem dan contact op met Humanitas via 050-3126000 of klik [hier](#). Wees niet te bescheiden; elk verhaal is het waard om opgetekend te worden!

Met vriendelijke groet,
Medewerkers en vrijwilligers van het Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg Groningen | Bereikbaar via Humanitas 050-312 60 00 (op werkdagen van 9.00-17.00 uur, vrijdag tot 16.00 uur) steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl | www.humanitasgroningen.nl

Wil je deze mailing niet meer ontvangen: steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl