

## Goed om te weten

Wij vinden het belangrijk dat iedereen gebruik kan maken van onze dienstverlening, activiteiten en cursussen; daarom is ons aanbod in principe gratis.

U heeft ook geen verwijzing nodig om contact met ons op te nemen. U bent altijd welkom met vragen, opmerkingen of ideeën over mantelzorg.



## Waar kunt u ons vinden?

**Ons bezoekadres is:** Callaoweg 1, 2223 AS Katwijk

**Telefoon:** 071-4033323

**E-mail:** mantelzorg@welzijnskwartier.nl

**Openingstijden:** Maandag t/m donderdag tussen 9:00 en 14:00 uur  
Elke dinsdag tussen 10:00-11.30 uur open inloopspreekuur.

Komen deze tijden niet uit? Bel voor een afspraak.

Kijk op [www.welzijnskwartier.nl](http://www.welzijnskwartier.nl) of [facebook.com/welzijnskwartier-mantelzorgondersteuning](https://facebook.com/welzijnskwartier-mantelzorgondersteuning) voor meer informatie over onze activiteiten.

# Mantelzorg?

## U bent niet alleen!





*"Je voelt je geen mantelzorg,  
je doet het gewoon."*

## Wij helpen u op weg bij mantelzorg

De zorg die u biedt als mantelzorg is goud waard. U bent immers een vertrouwd gezicht voor uw familielid, vriend of kennis. Toch hoeft u deze zorg niet alleen te dragen. Schakel Welzijnskwartier in om u te helpen bij mantelzorg!

Wij bieden u:

- Individuele informatie, advies en begeleiding
- Doorverwijzing naar respijtzorg, zodat u tijdelijk uw zorg kunt overdragen
- Gezellige ontspanningsactiviteiten
- Interessante cursussen en trainingen

Daarnaast kunnen wij helpen bij de aanvraag van de blijk van waardering: € 100 per zorgvrager, die kan worden besteed om mantelzorgers in het zonnetje te zetten.

Voor jonge mantelzorgers tot 24 jaar hebben wij een speciaal 'Jonge Helden'-programma: leuke, laagdrempelige activiteiten die passen bij kinderen en jongeren. Wij geven ook graag voorlichting over deze Jonge Helden op scholen en bij organisaties.

In Nederland is  
1 op de 3 Nederlanders  
boven de 16 jaar mantelzorg.  
12% van de kinderen en jongeren  
tussen de 5-24 jaar heeft te maken met  
een chronisch zieke huisgenoot.  
De kans is dus groot dat u  
zelf mantelzorg  
bent.

*"Ik heb mij ingeschreven  
omdat ik wil dat de  
gemeente Katwijk weet  
hoeveel mantelzorgers er zijn,  
dat heeft ook effect op  
mantelzorgregelingen."*

## Welzijnskwartier ondersteunt én ontspant: Zorg goed voor uzelf, zorg goed voor een ander

Misschien combineert u mantelzorg met werk, school of een gezin. Dan kan het best lastig zijn om alles in balans te houden. Het vraagt tijd, maar ook veel energie. Er moeten dingen worden geregeld en keuzes worden gemaakt.

Hoewel mantelzorg veel voorkomt, is het zeker niet vanzelfsprekend. Wij zijn ervan overtuigd dat u alleen goed voor een ander kunt zorgen, als u ook goed voor uzelf zorgt. Laat u daarom ondersteunen door Welzijnskwartier. Wij hebben jarenlange ervaring met mantelzorgers zoals u.

Naast het bieden van deskundig advies en een luisterend oor kan Welzijnskwartier ook bemiddelen naar praktische hulp. Zo kunnen wij ervoor zorgen dat uw leven als mantelzorg net een stukje makkelijker wordt.

