

# Steunpunt Mantelzorg

2023



**Steunpunt  
Mantelzorg  
Bergen**



**Stichting  
Welzijn  
Bergen**

## **Meer energie, minder stress en meer vrije tijd!**

### **Herkent u zichzelf?**

In Nederland zorgen er elke dag ruim twee miljoen mensen voor een dementerende, chronisch zieke of gehandicapte partner, ouder, kind of andere naaste. Zorg die onbetaald is. Zorg ook die ontstaan is uit de relatie die er is. Deze zorg heet mantelzorg.

Het geven van mantelzorg kost energie en de emotionele druk is vaak hoog. Daarnaast komen er vaak administratieve taken en veel regel-werk bij kijken. Sommige mantelzorgers houden weinig tijd over voor hun eigen hobby's en dagelijkse activiteiten. Niet voor niets hebben veel mantelzorgers vermoeidheidsklachten of voelen zij zich overbelast.

### **Steunpunt Mantelzorg Bergen**

Mantelzorg Bergen. U kunt bellen om een afspraak te maken met één van onze vrijwillige mantelzorg-consulenten. Met hen brengt u in kaart waar u allemaal tegen aanloopt in de verzorging van uw naaste. Samen met hen ook kunt u kijken wat in uw situatie de beste oplossingen zijn. Zij weten de weg. Als u zich laat registreren als mantelzorger, dan wordt u op de hoogte gehouden van alles wat er in de regio voor mantelzorgers wordt gedaan. U kunt dan zelf bepalen wat u interessant vindt.

### **Wat doet Steunpunt Mantelzorg Bergen verder?**

Zoals de naam al zegt ondersteunt het Steunpunt Mantelzorg Bergen u bij allerlei zaken. Wilt u graag respijtzorg? Dan gaan wij op zoek naar een vrijwilliger die regelmatig een dagdeel in huis verblijft, zodat u even vrijaf heeft. Of als u vraagt om iemand die PGB voor u regelt, dan leggen wij contact met de mantelzorgmakelaar die dat voor u regelt. Of als u vraagt om iemand die u en uw naaste naar het ziekenhuis kan brengen dan regelen wij een vrijwilliger van WonenPlus.

## De volgende ondersteuning is er voor u:

- **Mantelzorgconsulent:** voor ondersteuning en advies. Het is ook mogelijk dat de consulente bij u op huisbezoek komt om het één en ander te bespreken. Een afspraak maakt u via [steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl) of via 072- 5095267
- **Mantelzorgbijeenkomsten:** drie tot vier keer per jaar organiseren wij een mantelzorgbijeenkomst in één van de woonkernen van de gemeente Bergen. Met thema's als "goed zorgen voor jezelf", "slimme aanpassingen in huis" en "werk en mantelzorg". Deze bijeenkomsten zijn informatief en geven ook de mogelijkheid voor onderling contact.
- **Respijtzorg:** op verzoek en zo mogelijk zetten wij een vrijwilliger in, zodat u even vrij heeft. Of wij helpen bij het vinden van andere vormen van respijtzorg.
- **Vrijwillige mantelzorgconsulenten:** voor informatie en advies. De afspraak maakt u via telefoon 072-5095267 of [steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl)
- **WonenPlus:** wonen zonder zorgen. WonenPlus biedt u allerlei praktische diensten waaronder boodschappenhulp, vervoer enz. Informatie via [www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl) of 072- 5095267
- **Nieuwsbrief Mantelzorg:** drie keer per jaar verschijnt de Nieuwsbrief voor Mantelzorgers waarin u op de hoogte wordt gehouden van allerlei zaken die voor u van belang kunnen zijn.
- **Mantelzorgmakelaar** 0224-745059 of [www.mantelzorgcentrum.nl](http://www.mantelzorgcentrum.nl)

**Registratie:** u kunt zich aanmelden als mantelzorger via [steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@welzijnbergen.nl) of via 072- 5095267

## Tot slot

In Nederland verwacht men dat mensen voor zichzelf en voor elkaar zorgen. Mantelzorg is van onschatbare waarde. Maar zorg voor uzelf is ook belangrijk, want alleen dan kunt u ook goed voor uw naaste zorgen. Vrije tijd zorgt voor minder stress en meer energie. Met meer energie bent u beter toegerust om de vaak zware taak als mantelzorger te blijven doen. Hoe zorgt u voor uzelf?

## Heeft u vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

**Wijksteunpunt Bergen:** T 072 - 582 14 50  
Binnenhof 9-11, 1861 JW Bergen

**Wijksteunpunt Egmond:** T 072 - 506 52 04  
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

**Wijksteunpunt Schoorl:** T 072 - 509 52 67  
De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

[www.welzijnbergen.nl](http://www.welzijnbergen.nl)



Algemeen Nut  
Beogende Instelling  
**ANBI**

**Stichting  
Welzijn  
Bergen**