



## Netwerk van beroepskrachten

Steunpunt Mantelzorg Utrecht verbindt ook beroepskrachten die in hun werk mantelzorgers ontmoeten. We bieden training, scholing en beleidsmatig advies, organiseren wijkconferenties voor beroepskrachten en geven workshops over mantelzorgondersteuning aan vrijwilligers. Zo dragen we eraan bij dat het samenspel tussen beroepskrachten, mantelzorgers, hulpvragers en vrijwilligers steeds soepeler verloopt. Graag laten we daarbij ook de stem van mantelzorgers horen.

## Mantel voor de mantelzorg

De term Mantelzorg verwijst naar de zorg die de verzorgde als een mantel beschermt en omringt. Als mantelzorg kun je soms ook wel een lekkere warme mantel gebruiken. Een luisterend oor, kennis en handige tips, mensen die precies begrijpen wat je meemaakt. Zo is Steunpunt Mantelzorg Utrecht jouw mantel!

## Meer weten?

Steunpunt Mantelzorg Utrecht  
U Centraal  
Persoonlijk advies: 030- 236 17 70  
Activiteiten: 030- 236 17 40  
[mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl)  
[www.u-centraal.nl/mantelzorg](http://www.u-centraal.nl/mantelzorg)



In balans als

## MANTELZORGER



**U** zorgt voor uw zieke partner of ouder?

**U** staat vaak klaar voor uw zieke buur of vriend?

**U** heeft een gehandicapt kind?

**U** bent mantelzorg.

Waar kunt **U** terecht wanneer u vragen heeft?

# Goed voor een ander zorgen? Mooi! Maar vergeet jezelf niet.

## Mantelzorg ben je niet alleen

Zorg je voor een zieke naaste? Sta je altijd klaar voor iemand met een beperking? Dan ben je mantelzorg. Je helpt iemand uit liefde, genegenheid of de band die je als familie hebt. Vaak is het mooi om die zorg te kunnen geven. Soms kan het ook zwaar zijn.

Je bent niet de enige; in Utrecht wonen minstens 25.000 mantelzorgers. Steunpunt Mantelzorg Utrecht is de plek waar mantelzorgers, vrijwilligers, beroepskrachten en beleidsmakers elkaar ontmoeten. Zo wissel je kennis en ervaringen uit over mantelzorg. We verbinden en versterken, zodat mantelzorgers worden gehoord en beter worden ondersteund.



## Schrijf je in!

Ben je mantelzorg voor iemand die in de gemeente Utrecht woont? Schrijf je dan gratis in bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht. We houden je dan op de hoogte van onze activiteiten, zoals:

- **Gespreksgroepen** voor mantelzorgers. Zo organiseren we bijvoorbeeld groepen voor mantelzorgers van mensen met dementie, Marokkaanse mantelzorgers, of ouders van een kind met een beperking.
- **Cursussen** waarin je leert een goede balans te vinden tussen de zorg voor je naaste en je eigen leven.
- **Voorlichtingen** over actuele onderwerpen zoals persoonsgebonden budget, U-Pas, WMO-voorzieningen.
- Waarderingsdagen voor mantelzorgers: **ontmoeting en ontspanning** tijdens bijvoorbeeld een boottochtje, een bezoek aan een beautyfarm of een mooie wandeling.
- De jaarlijkse **Dag van de Mantelzorg** (op of rond 10 november).
- Je ontvangt ons halfjaarlijkse **magazine MantelMaggezien**, met nieuws en achtergronden voor mantelzorgers in Utrecht.
- Je kunt in aanmerking komen voor **korting op huishoudelijke hulp**, als je verzorgde en jijzelf in de gemeente Utrecht wonen.
- Heb je zelf wensen en ideeën? We gaan graag met je in gesprek om te kijken hoe we kunnen ondersteunen.

**U kunt ons bereiken op nummer 030 – 236 17 40. Een overzicht van de activiteiten vindt u ook op [www.u-centraal.nl/mantelzorg](http://www.u-centraal.nl/mantelzorg).**

*‘Het lijkt wel of ik in een totaal andere wereld terecht ben gekomen, denkt Marieke (45). Sinds haar zus Mirjam ernstig ziek is, staat hun wereld op zijn kop. Afspraken met de arts en al het papierwerk kosten veel tijd en energie. Tijd om stil te staan bij wat er is gebeurd, heeft Marieke amper. Ze vraagt zich wel eens af: hoe zouden andere mensen hiermee omgaan? Het zou fijn zijn om te praten met mensen die hetzelfde meemaken als ik. En wat advies over omgaan met zorgverleners is ook best welkom’.*