

### Hoe je dat volhoudt...?

Dat is een goede vraag. Iedereen die voor iemand met dementie zorgt, heeft daar een ander antwoord op. Gewoon de ene dag aan de andere verbinden. Ontspanning zoeken. Iemand hebben om je frustraties en verdriet mee te delen. Iemand hebben die je kunt bellen als je tijd en handen tekort komt.

Wat heb jij nodig om de zorg voor je naaste met dementie vol te houden? Daar gaat het om bij het project MantelzorgMaatje. Een MantelzorgMaatje is een getrainde vrijwilliger, die met regelmaat bij je langs komt. Soms wat vaker, soms wat minder vaak, net waar jij behoefte aan hebt. Wil je een luisterend oor, of juist iemand die je wat klusjes uit handen neemt? Wil je iemand die even op je naaste past, zodat jij tijd voor jezelf hebt?

Daarnaast kan het MantelzorgMaatje met je meedenken over hoe je de juiste hulp in kunt schakelen, zodat je de zorg beter en langer vol kunt houden.



*"Fijn, iemand die helpt.  
Maar wel iemand met wie ik  
een klik heb en die een tijdje blijft."*



### Iemand die naast je staat

Je wilt niet zomaar iedereen in je leven toelaten. Je moet wel een klik hebben met iemand. Daarom maak je eerst vrijblijvend kennis met een MantelzorgMaatje. Als jullie er allebei vertrouwen in hebben, dan ga je van start. Een MantelzorgMaatje is in principe voor een jaar aan je verbonden. Als het goed bevalt, dan kunnen jullie samen besluiten die periode te verlengen. MantelzorgMaatje wordt gefinancierd door de gemeente, zorgorganisaties en fondsen.

Wil je meer weten?

Neem contact op met Andrea Lehr,  
030 - 236 17 42, a.lehr@u-centraal.nl of kijk op  
[www.u-centraal.nl/mantelzorgmaatje](http://www.u-centraal.nl/mantelzorgmaatje).

*"Natuurlijk wil ik tot het einde voor hem blijven zorgen.  
Dat spreekt vanzelf."*

# MantelzorgMaatje

*Iemand die er voor jôu is!*

Voor mantelzorgers van mensen met dementie

# MantelzorgMaatje

*luisterend oor, helpende hand*



Jij zorgt voor hem of haar  
Wie zorgt er met jou mee?



FOTOGRAFIE ECHT MOOIJ EN JAN BURGERS • GRAFISCH ONTWERP PUCKPUCKPUCK.COM

MantelzorgMaatje wordt mogelijk gemaakt door:



**HANDJE  
HELPEN**  
GEWOON DOEN

**BUURTZORG**

