

Jij bent er voor je naaste.
Zandvoort is er voor jou.

Ondersteuning voor mantelzorgers in Zandvoort





Zorg je voor een familielid, vriend of buur die ziek is, een (psychische) beperking heeft of verslaafd is? Dan ben je mantelzorg. Mantelzorg kan van alles inhouden. Zoals helpen bij het huishouden. Helpen bij wassen en aankleden. Iemand gezelschap houden en meegaan naar een behandelaar. Ook veel jongeren die voor iemand zorgen of die zich zorgen maken over een zieke naaste, zijn mantelzorg.

Een mantelzorg staat er niet alleen voor.

Vaak gaat alle aandacht en zorg uit naar degene die ziek is of een beperking heeft. Maar ook een mantelzorg heeft soms ondersteuning, hulp of een adempauze nodig. Wat precies? Dat is persoonlijk en voor iedere mantelzorg anders. In deze folder vind je een overzicht van de ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers in Zandvoort.

Tandem helpt je graag op weg.

Grote kans dat je hier direct iets vindt in het aanbod voor mantelzorgers. Maar wil je samen eens bespreken waar je als mantelzorg behoefte aan hebt? Dan kun je een afspraak maken met de mantelzorgconsulent van Tandem. Wij zijn er voor alle mantelzorgers. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

WELKE ONDERSTEUNING?	WIE OF WAAR?
Individuele ondersteuning	
Gesprekken met aandacht voor hoe het met jou gaat. Meedenken en adviseren, ondersteunen bij praktische regelzaken zoals het aanvragen van indicaties of inzet van een mantelzorgmakelaar. Gewoon bij je thuis of tijdens het inloopspreekuur.	Tandem
Familiespreekuur voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid, waaronder ook rouw en verlies.	Prezens

Ontspanning	
Ontmoeting en vrije tijd, cursussen en workshops, sport en ontspannen, voor jong en oud. Ook digitaal aanbod van kunst, cultuur en bewegen.	Pluspunt
Welzijn op Recept: Ondersteuning bij het vinden van activiteiten of het maken van (nieuwe) contacten.	Pluspunt
Klaverjassen, Nordic Walking, wandelen, biljarten, fietsen, museumbezoek en meer voor senioren.	De Seniorenvereniging Zandvoort
Lezen, cursussen digitale vaardigheid.	Bibliotheek Zuid-Kennemerland
Advies en begeleiding op gebied van sport en bewegen.	Team Sportservice
Servicepaspoort helpt mensen langer prettig thuis te blijven wonen, met producten en diensten als kapper, maaltijdservice, alarmering of iemand die taken thuis overneemt. Daarnaast verzorgt Servicepaspoort dans- en beweegcursussen om fit te blijven en anderen te ontmoeten. Leden krijgen een aanzienlijke ledenkorting.	Servicepaspoort

Vrijwilligers	
Praktische hulp zoals gezelschap houden, wandelen, een boodschap doen, vervoer naar een arts met de Belbus of met de auto van een vrijwilliger.	Pluspunt
Een vrijwilliger voor jouw zoon of dochter met een verstandelijke of lichamelijke beperking, chronische ziekte, ADHD of autisme, zodat je even tijd voor jezelf hebt. Of een gastgezin, waar jouw naaste even naartoe kan.	STG
Een vrijwilliger, zodat je af en toe de zorg uit handen kan geven en een moment voor jezelf hebt.	Tandem

Kundige en liefdevolle vrijwilligers als het levenseinde van een naaste nadert, inzetbaar op alle dagen van het jaar, die de mantelzorgers kunnen ontlasten zowel overdag als 's avonds en - in overleg met de zorgprofessional - ook 's nachts. Thuis of in het Hospice.	Hospice Haarlem en omstreken
Vervoer van personen met een rolstoel en scootmobiel.	Rolmobiel

Contact met andere mantelzorgers

Steungroep voor naasten van mensen met: <ul style="list-style-type: none"> • dementie • niet aangeboren hersenletsel (NAH) • met een psychische kwetsbaarheid Algemene steungroep Dochter- en zoongroep Wandelgroep Mindfulnessgroep	Tandem
Steungroep voor: <ul style="list-style-type: none"> • mensen met kanker en hun naasten • naasten van mensen met autisme 	Pluspunt
Activiteiten voor jonge mantelzorgers.	Pluspunt
Groepscontacten voor broers en zusjes van een kind met een beperking.	STG
Ondersteuningsgroepen voor ouders van een kind met een beperking.	CJG
Café voor ouders van een zorgintensief kind.	CJG, STG en Tandem
Verhalenkaravaan: Café voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.	Prezens, RIBW K/Am, Roads, Tandem
Breinplein.	Alzheimer Nederland
Ontmoetingsplaats voor mensen met Parkinson(ismen) en hun naasten.	Parkinson Café Haarlem & Omstreken Jong Parkinson Café

Tijd voor jezelf (respijtzorg)

Zandstroom: een club voor mensen met een haperend brein.	Zorgbalans
Juttershart: ontmoetingscentrum voor kwetsbare ouderen.	Kennemerhart
Logeerweekenden voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen met een beperking bij Center Parcs in Zandvoort.	BeActive
1x per maand weekend opvang bij een gastgezin thuis	STG

WELKE ONDERSTEUNING?	WIE OF WAAR?
Tijd voor jezelf (respijt zorg)	
<p>Buurtgezinnen koppelt een gezin dat steun kan gebruiken, bijvoorbeeld omdat een naaste extra zorg nodig heeft, aan een stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast.</p>	Buurtgezinnen
<p>Logeerszorg voor mensen die niet zelfstandig thuis kunnen blijven, als de mantelzorger om welke reden dan ook tijdelijk niet beschikbaar is. Onverwacht of van tevoren gepland.</p>	Via Tandem bij Kennemerhart, Sint Jacob en Zorgbalans
Workshops	
<p>Divers aanbod, zoals</p> <ul style="list-style-type: none"> • Omgaan met dementie • Grenzen stellen • Van huis naar opname • Mindfulness 	Tandem
<p>Divers aanbod, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beter slapen • Voluit leven • Omgaan met Borderline 	Prezens
<p>Kinderen en jongeren die mantelzorger zijn, kunnen soms wat extra hulp gebruiken om met hun gevoelens om te gaan, voor zichzelf op te komen of om gewoon te laten zien wie zij zijn.</p>	CJG
<p>Cursus speciaal voor brusjes (broertjes of zusjes) van een kind met autisme. Want omgaan met autisme is niet altijd zo makkelijk.</p>	CJG
Technische hulpmiddelen/domotica	
<p>Technologische hulpmiddelen op het gebied van zorg, ondersteuning en contact, zoals beeldbellen en alarmering.</p>	Servicepaspoort
Rouw en verlies	
<p>Ondersteuningsgroep voor nabestaanden na zelfdoding.</p>	Prezens
Zorg	
<p>Vragen over de inzet van een verpleegkundige ouderenzorg.</p>	Wijkgerichte Zorg

Contactgegevens van hiervoor genoemde partners.

Alzheimer Nederland

M 06 38 362 186

www.alzheimer-nederland.nl

BeActive

T 036 530 52 17

www.123beactive.nl

Bibliotheek Zuid-Kennemerland

T 023 511 53 00

www.bibliotheekzuidkennemerland.nl

Buurtgezinnen

M 06 40 655 576

[www.buurtgezinnen.nl/waar/
noord-holland/zandvoort/](http://www.buurtgezinnen.nl/waar/noord-holland/zandvoort/)

CJG

T 088 995 84 84

www.cjgkennemerland.nl
www.samenopgroeien.nu

Hospice Haarlem en omstreken

T 023 303 43 43

www.hospicehaarlem.nl

Wijkgerichte Zorg

www.wijkgerichte-zorg.nl

Juttershart, Kennemerhart

M 06 43 394 465

www.kennemerhart.nl

Parkinson Café

T 023 5278170

M 06 43735480

www.parkinsoncafehaarlem.nl

Jong Parkinson Café

M 06 10213931

[www.parkinsoncafehaarlem.nl/
jong-en-parkinson](http://www.parkinsoncafehaarlem.nl/jong-en-parkinson)

Pluspunt Zandvoort

T 023 574 03 30 (Algemeen)

T 023 571 73 73 (Plusdienst)

www.pluspuntzandvoort.nl

Prezens

T 088 788 5015

preventie@prezens.nl

www.ggzingeest.nl/familie-en-naasten/

Rolmobiel

T 023 524 28 43 (tussen 9.00 - 12.00 uur)

www.rolmobiel.nl

De Seniorenvereniging Zandvoort

www.seniorenvereniging-zandvoort.nl

Servicepaspoort

T 023 891 84 40

www.servicepaspoort.nl

STG

T 088 118 29 85

www.stg-vrijwilligershulp.nl

Tandem

T 023 891 06 10

www.tandemmantelzorg.nl

Team Sportservice

T 023 304 07 00

<https://jouw.teamssportservice.nl/zandvoort/>

Zandstroom, Zorgbalans

T 023 891 38 83

www.zorgbalans.nl

Heb je vragen over 1 van bovengenoemde items neem dan vooral contact op met de organisatie die erbij staat óf bel Tandem dan helpen zij je verder.

Tandem Centrum voor
Mantelzorgondersteuning



T 023 891 06 10
info@tandemmantelzorg.nl