

nieuwsbrief - zomer 2020

INHOUD:

doe mee:

care - share
summer challenge

meld je aan vóór 20 juli:
boswandeling met ezels

wat is fijn als je
mantelzorg bent

hiervoor kun je terecht
bij het steunpunt mantelzorg



care - share - summer challenge

Jonge mantelzorgers worden ook wel 'jonge helden' genoemd.
Heb jij iets gedaan, gemaakt, bedacht, bereikt, geprobeerd...
waar je trots op bent?

Maak een tekening, een foto of schrijf een quote met als onderwerp:
"Hier ben ik trots op"

En leg er kort bij uit waarom je er trots op bent.

We plaatsen jouw tekening / foto / quote op ons Instagram account.
We vermelden alleen je voornaam en leeftijd, het kan ook anoniem.
Onder de deelnemers worden 5 cadeaubonnen verloot
voor een ijsje bij Fressini in Zeist!

App of mail naar:

T 06-53747639 / v.houthuizen@mantelzorgzeist.nl

doe mee!



[care.share.mantelzorgzeist.nl](https://www.instagram.com/care.share.mantelzorgzeist.nl)

boswandeling met ezels

Ezels zijn leuke, eigenwijze en nieuwsgierige dieren. We gaan met een paar ezels naar het bos voor een wandeling en maken we er een gezellige middag van op de Ezelsociëteit.

Wanneer: Woensdagmiddag 22 juli vanaf 13:00 uur
Waar: Zwitsersekade 5, Zeist
Aanmelden: vóór 20 juli: v.houthuizen@mantelzorgzeist.nl / T 06 – 53 747 639

wat is fijn als je mantelzorger bent:

- Vertel erover tegen iemand met wie je goed kan praten, dat kan bijvoorbeeld iemand van je familie zijn of een goede vriend of vriendin.
- Vertel het op school tegen je juf/meester of tegen je mentor
- Contact met andere kinderen / jongeren die ook mantelzorger zijn
- Weten waar je terecht kunt voor informatie (bijvoorbeeld over de ziekte of beperking) en tips
- Leuke dingen voor jezelf blijven doen

Wist jij dat...

1 op de 4 kinderen opgroeit in een gezin waar mantelzorg nodig is?
Je bent dus zeker niet de enige!

je kunt bij het steunpunt mantelzorg zeist terecht voor:

- Informatie en tips
- Het mantelzorgcompliment
(dit 'cadeau' is ook voor jonge mantelzorgers) Kijk hiervoor op www.mantelzorgzeist.nl
- Contact met andere jonge mantelzorgers
- Activiteiten
- Iemand die met je meedenkt als je niet goed weet waar je terecht kunt met je vraag of probleem.

Wij vragen aandacht in Zeist voor kinderen / jongeren die te maken hebben met mantelzorg thuis. Zodat meer mensen deze vraag stellen:

“En hoe gaat het nou eigenlijk met jón?”

Het team Steunpunt Mantelzorg Zeist wenst je een fijne zomervakantie!