

Contact

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

(070) 416 20 20

Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur

**Elkaar kennen, elkaar helpen**

Welzijn Scheveningen staat klaar voor alle inwoners van het stadsdeel Scheveningen. Wij stimuleren en ondersteunen u om actief betrokken te zijn bij uw wijk en buurtgenoten. Dankzij de inzet van onze vrijwilligers kunt u genieten van een breed scala aan aantrekkelijke activiteiten in en rondom onze vier wijk- en dienstencentra en De Buurtkamer. Daarnaast bieden wij via het kinderwerk, jongerenwerk en maatschappelijk werk de steun die nodig is voor wie dat kan gebruiken.

Ons motto, "elkaar kennen, elkaar helpen" wordt met grote betrokkenheid uitgedragen door ruim 500 vrijwilligers, onder de begeleiding van ongeveer 50 toegewijde beroepskrachten van Welzijn Scheveningen. Een volledig overzicht van onze vrijwillige diensten vindt u op www.welzijnscheveningen.nl

Hier vindt u onze vier wijk- en dienstencentra en De Buurtkamer

PR-2025-05

Gespreksgroep Mantelzorg

U staat er niet alleen voor!



 **welzijn
scheveningen**
elkaar kennen, elkaar helpen

De Gespreksgroep Mantelzorg

De gespreksgroep biedt een veilige plek waar u uw eigen ervaringen kunt delen met andere mantelzorgers uit stadsdeel Scheveningen.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is langdurige, onbetaalde zorg voor een naaste die hulp nodig heeft door ziekte, beperking of ouderdom.

Het gaat verder dan gewone zorg en vervangt vaak professionele hulp. In Nederland zorgen 1 op de 4 mensen voor een ouder, vriend, kind of buurvrouw? U ook? Dan bent u een mantelzorger!

Zorg met liefde, maar niet altijd makkelijk

Mantelzorg is onmisbaar! Dat betekent niet dat u alles alleen hoeft te doen. Het is belangrijk om aan uzelf te denken, hulp te zoeken en te praten over wat u doormaakt.

U zorgt met liefde en toewijding voor uw naaste, maar mantelzorg kan soms zwaar zijn, zeker als het lang duurt. Het kan uw leven op zijn kop zetten en veel van u vragen, zowel fysiek als emotioneel. De relatie met uw naaste kan veranderen, en het gedrag of de gezondheid van degene voor wie u zorgt kan zorgen en vragen over de toekomst met zich meebrengen.

Meer informatie, advies of ondersteuning?

U kunt dagelijks binnenlopen bij het Servicepunt XL bij u in de buurt.

Servicepunt XL Het Kalhuis

Badhuisstraat 177
Maandag t/m donderdag
9.00 – 13.00 uur

Servicepunt XL Het Trefpunt

Tesselsestraat 71
Dinsdag en donderdag
9.00 – 12.00 uur



Waardevolle tips en praktisch advies

Bij de gespreksgroep ontmoet u mensen die uw situatie begrijpen. U kunt uw ervaringen delen, vragen stellen en (praktische) tips krijgen. Samen kijken we naar manieren om de zorg voor uw naaste te combineren met aandacht voor uzelf. Want goed zorgen begint met in balans blijven.

Begeleiding door professionals

De bijeenkomsten van de Gespreksgroep Mantelzorg worden begeleid door een ervaren maatschappelijk werker.

U kunt altijd bij de maatschappelijk werker terecht met vragen of voor een luisterend oor.

Waar en wanneer

Elke tweede dinsdag van de maand van 10.00 tot 11.30 uur
Locatie: Wijkcentrum Het Couvéehuis, aan de Frankenslag 139

Zo meldt u zich aan

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden, neemt u dan contact op met onze maatschappelijk werkers via (070) 416 20 20 en sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl