



# Zorgen doe je samen



## Zorgt u voor iemand in Hilversum?

Vraag samen met diegene(n) voor wie u zorgt de mantelzorgwaardering aan

Er zijn naar schatting zo'n 8.000 mantelzorgers in Hilversum. Mantelzorg is meestal geen keuze, het overkomt je. Mantelzorgers zijn mensen zoals u en ik, die uit persoonlijke betrokkenheid zorgen voor bijvoorbeeld hun partner met dementie, hun kind met een handicap, of een langdurig zieke buurman. Deze zorg combineren zij met werk, school, gezin en andere activiteiten.

Wat u doet is van onschatbare waarde. Maar vaak ook zwaar. U kunt bij het Sociaal Plein terecht voor hulp. Bijvoorbeeld als het u teveel wordt. De medewerkers van het Sociaal Plein gaan dan op zoek naar een passende oplossing. Dat doen zij samen met u, de mensen in uw omgeving en organisaties die hulp kunnen bieden. Denk hierbij aan vrijwilligersorganisaties en uw zorgverzekeraar.

### **Versa Welzijn**

Versa Welzijn helpt uw werk als mantelzorger in Hilversum te verlichten. Denk daarbij aan:

- Een luisterend oor  
Ga in gesprek met een sociaal werker, dat kan ook bij u thuis
- Contactgroepen  
Deel uw ervaringen en wissel tips uit met andere mantelzorgers. Er zijn ook contactgroepen voor mantelzorgers die Turks en Berbers spreken.
- Praktische ondersteuning  
Bijvoorbeeld hulp bij het invullen van formulieren, het afhandelen van brieven van instanties en de administratie op orde houden.

- **Respijtzorg**  
Vervangende zorg voor enkele uren, een dag of zelfs meerdere dagen, zodat u even vrij heeft.
- **Een mantelzorgmaatje**  
Voor uzelf, om mee te praten of samen eropuit te gaan. Een maatje kan ook helpen met regelwerk.
- **Ondersteuning voor jongeren die mantelzorger zijn**  
Deel je verhaal per e-mail of in een persoonlijk gesprek. Of doe mee aan leuke activiteiten met andere jongeren die zorg verlenen.
- **Werk en mantelzorg combineren**  
Bijvoorbeeld tips en adviezen over een gesprek met uw werkgever.

**Wilt u meer weten over de hulp die Versa Welzijn kan bieden?**

Kijk op [versawelzijn.nl](https://www.versawelzijn.nl) of neem contact op door te bellen naar (035) 623 11 00.

U kunt ook een e-mail sturen naar [info@versawelzijn.nl](mailto:info@versawelzijn.nl).

## **MantelzorgNL**

Is de landelijke vereniging met als doel iedereen te helpen een ander te helpen. Zo kunt u hier onder andere terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Als u vragen heeft als mantelzorger over bijvoorbeeld wet- en regelgeving, ondersteuning of de combinatie werk en mantelzorg, kijk dan op [mantelzorg.nl](http://mantelzorg.nl). Zij behandelen de volgende thema's:

- Geldzaken;
- Wonen;
- Werk;
- Wetten en regels;
- Gemeenten en zorg;
- Delen van zorg;
- Steun en advies;
- Ervaringen delen.

MantelzorgNL is bereikbaar via [mantelzorg.nl](http://mantelzorg.nl), via e-mail [info@mantelzorg.nl](mailto:info@mantelzorg.nl) of via de mantelzorglijn (030) 760 60 55.

## **Mantelzorgwaardering**

Diegene voor wie u zorgt kan voor u de mantelzorgwaardering aanvragen. Meer informatie hierover kunt u terugvinden aan de mantelzorgkant van deze folder.

## **Bel of mail gerust als u vragen heeft**

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met de medewerkers van het Sociaal Plein via telefoonnummer (035) 629 27 00. Wij zijn bereikbaar: maandag t/m vrijdag 8.30 tot 17.00 uur.