

Op  
mantelzorg.bindkrachtvhl.nl  
krijg je antwoord op  
vragen als:

Wat is mantelzorg?  
Ben ik mantelzorger?

Hoe blijf ik in balans?

Waar kan ik de  
mantelzorgwaardering  
aanvragen?

Mijn ouders komen  
in onze tuin wonen.  
Zijn er regels waar  
wij ons aan moeten  
houden bij het bouwen  
van de woning?

Ik zoek vervangende zorg,  
waar kan ik terecht?

Bestaat er een vergoeding voor mantelzorg?

Kan ik reiskostenvergoeding krijgen?

### Meer informatie?

[mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl](mailto:mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl)  
[mantelzorg.bindkrachtvhl.nl](http://mantelzorg.bindkrachtvhl.nl)

085 - 01 63 839 (keuze 1)

  BindkrachtVHL

BindkrachtVHL heeft kantoren in Leerdam en Vianen.

Industrieweg 16  
4143 HP Leerdam

Hof van Batenstein 3  
4131 HB Vianen

Grote Geusplein 1  
4131 GZ Vianen

**BindkrachtVHL**

samen een stap verder

het  
Mantelzorgpunt



Schrijf je gratis  
in en maak  
kennis met ons  
ondersteunings-  
aanbod

Zorg je voor  
een naaste?  
Dan ben je  
mantelzorger!

**BindkrachtVHL**

samen een stap verder

## Over het Mantelzorgpunt

Als mantelzorg je vaak langdurig voor een familielid of bekende. Het is dan belangrijk dat je op tijd hulp inschakelt voor jezelf, zodat je het zorgen vol kunt (blijven) houden. Daar helpen we je graag bij! Zo staan we voor je klaar met een luisterend oor, kun je deelnemen aan ons cursus- & activiteiten aanbod en helpen we je bij het vinden van de juiste ondersteuning. Dit kan bijvoorbeeld gaan om praktische hulp maar ook over regelingen, vervangende zorg, wonen en vervoer. Al onze ondersteuning is gratis.

### Wanneer ben je mantelzorg?

Het maakt niet uit voor wie je zorgt, wat de (geestelijke) ziekte of beperking is of hoeveel tijd je aan mantelzorgen besteedt. Denk bij mantelzorg aan verzorging of ondersteuning bij dagelijkse activiteiten, zoals hulp bij het koken of schoonmaken. Maar ook aan geestelijke steun. Mantelzorg is meer dan gebruikelijke zorg die je aan iemand geeft. Door jouw hulp kan de ander zich redden, thuis blijven wonen en blijven deelnemen aan de samenleving. Twijfel je of je mantelzorg bent? Doe dan de test op onze website of neem contact met ons op.

### Ben je mantelzorg? Schrijf je dan gratis in bij het Mantelzorgpunt!

Als je voor iemand zorgt in Vijfheerenlanden, kun je je kosteloos inschrijven bij het Mantelzorgpunt. Dit biedt vele voordelen. Zo informeren wij je over ons aanbod en ontvang je onze digitale nieuwsbrieven en het magazine Mantelkracht. Ook krijg je een paar keer per jaar een waarderingssattentie van de gemeente Vijfheerenlanden en kun je deelnemen aan waarderingssactiviteiten, zoals een lunch in de Week van de Mantelzorg.



Foto: MantelzorgNL

### Ook jonge mantelzorgers kunnen zich inschrijven

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezins- of familielid dat langdurig ziek is, gehandicapt is of een psychische aandoening heeft.

Het Mantelzorgpunt richt zich op meer bewustwording rond deze doelgroep, bijvoorbeeld op scholen. Jonge mantelzorgers kunnen zich vanaf de leeftijd van 6 jaar bij het Mantelzorgpunt (laten) inschrijven. Zij ontvangen dan een leuk welkomstpakket, een paar keer per jaar een waarderingssattentie van de gemeente Vijfheerenlanden en een uitnodiging om deel te nemen aan een leuk dagje uit. Uiteraard kunnen jonge mantelzorgers met al hun vragen of een luisterend oor bij onze Adviseur Mantelzorg terecht. Bekijk onze website voor meer informatie.

### Ga voor inschrijving bij het Mantelzorgpunt naar:

[mantelzorg.bindkrachtvhl.nl/inschrijven](https://mantelzorg.bindkrachtvhl.nl/inschrijven)

### Ben je een (zorg)professional?

Ook dan kun je voor al je vragen over mantelzorg terecht bij het Mantelzorgpunt.



## Tips!

- **Maak een afspraak voor een persoonlijk gesprek**  
Onze Adviseur Mantelzorg staat voor je klaar met raad en daad als het zorgen je even te veel wordt. Zij kan je helpen met vragen als: hoe kan ik de zorg (anders) organiseren? Hoe kan ik zelf leuke dingen blijven doen? En welke ondersteuningsmogelijkheden zijn er?  
Neem voor het maken van een afspraak contact met ons op.
- Je kunt **gratis verschillende informatieboekjes bestellen** over onder meer financiële regelingen en werk & mantelzorg. Ook kun je de 'Respijtwijzer Vijfheerenlanden' aanvragen. Deze geeft een overzicht van mogelijkheden van vervangende zorg in Vijfheerenlanden. Ga hiervoor naar onze website.
- Op de **website [mantelzorg.bindkrachtvhl.nl](https://mantelzorg.bindkrachtvhl.nl)** vind je meer informatie over wat het Mantelzorgpunt jou kan bieden. Zo vind je er allerlei praktische informatie die jou als mantelzorg kan helpen en het cursus- & activiteiten aanbod.

