

## Laak en Haagse Hout we komen eraan!

We starten onze tournee op de Dag van de Mantelzorg op **10 november** bij het zorgcomplex Het Zamen aan de Esperantostraat. Daarna komen we op **23, 24 en 25 november** in Haagse Hout (noord), op **30 november, 1 en 2 december** in Haagse Hout (zuid) en op **7, 8 en 9 december** in Laak. Kijk voor de actuele lijst van onze tour op [www.mantelkring.nl/bakkieaandacht](http://www.mantelkring.nl/bakkieaandacht).



### Mantelzorg Inspiratie Middag

zaterdag  
**26**  
NOVEMBER

Tijdens de Mantelzorg Inspiratie Middag kun je genieten van een bijeenkomst met een gevarieerd programma: muziek, spreker Frank Deuring/Foutenfabriek over de angst voor fouten en daarmee om leren gaan, en gezellig samen zijn met een hapje en een drankje. Van 13.30 tot 16.30 uur. Locatie: Maison Gaspard, Theo Mann-Bouwmeesterlaan 10.

### Digitaal samenzijn mantelzorgers

dinsdag  
**13**  
DECEMBER

Op 13 december organiseren Mantelkring en Haags Ontmoeten van 19.30 tot 21.00 uur een digitaal samenzijn voor mantelzorgers. Thema: eigen regie. Hoe ga je om met overbelasting en hoe is het mogelijk om hierop zelf de regie te nemen?

Let op: opgeven voor bovenstaande activiteiten vooraf is noodzakelijk.  
Bel hiervoor met 088-7878988.

Zorg jij voor  
je partner,  
familielid of  
buur?

Kom dan langs in  
onze rijdende huis-  
kamer en vertel ons  
wat je nodig hebt  
als mantelzorger



Aandacht  
geven aan  
elkaar helpt!

Binnenkort  
bij jou  
in de buurt

## Bakkie Aandacht komt eraan!

Aandacht geven en luisteren naar elkaar helpt. Als mantelzorgers weet je dat als geen ander. Vaak gaat alle aandacht uit naar de persoon voor wie je zorgt. Maar hoe gaat het met jou? Heb jij iemand die naar je omkijkt?

De organisaties **Haags Ontmoeten** en **Mantelkring** komen binnenkort bij jou in de buurt langs. Met onze rijdende huiskamer schenken we jou als mantelzorgers een 'Bakkie Aandacht'. Wij luisteren naar je verhaal en misschien kunnen we wel iets voor je betekenen. Wees welkom!



Kom gerust een Bakkie Aandacht halen in onze rijdende huiskamer, een originele SRV-wagen die vroeger werd gebruikt als rijdende supermarkt. De koffie met wat lekkers staat klaar!



## We kunnen je ook helpen met:

- Uitleg over wat Haags Ontmoeten en Mantelkring voor jou kunnen betekenen.
- Hulp bij aanvragen van de PLUIM (financiële mantelzorgwaardering gemeente).
- Een gratis vitaliteitscheck door de vitaliteitsbegeleider van Sportief Plus.
- Gratis activiteiten voor mantelzorgers in je wijk.
- Tips voor mantelzorgers bij het aanvragen van hulp.
- Uitleg over hoe je (mantel)zorg af en toe overdraagt aan iemand anders (respijtzorg).

## Bellen kan altijd!

Mantelkring heeft een speciaal telefoonnummer waar je als mantelzorgers terecht kunt voor vragen of een luisterend oor. Wij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 19.00 uur op **088-7878988**. E-mailen kan ook: [info@mantelkring.nl](mailto:info@mantelkring.nl).

## Wie zijn wij?

**Bakkie Aandacht** is een initiatief van Haags Ontmoeten en Mantelkring in opdracht van de gemeente Den Haag.

## Haags Ontmoeten

creëert fijne plekken in de wijk waar ouderen en hun mantelzorgers naartoe kunnen voor contact, activiteiten, een luisterend oor en het ontzorgen van mantelzorgers.

Meer informatie:

[www.haagsontmoeten.nl](http://www.haagsontmoeten.nl)

**Mantelkring** verbindt mantelzorgers met elkaar en biedt in elk stadsdeel een activiteitenprogramma waar mantelzorgers (gratis) gebruik van kunnen maken.

Meer informatie:

[www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl)