

Mantelzorgnieuws

In dit nummer

Informatie voor de
(werkende) mantelzorgers

Robots in de zorg en voor
in huis

Verlofregelingen

Samen werken aan een oplossing die werkt



“Langdurige, intensieve mantelzorg combineren met werk is voor veel mensen op den duur erg zwaar. Bestaande regelingen, zoals zorgverlof, zijn vaak gericht op kortdurende ontlasting van een mantelzorgers. Maar juist op langere termijn is het belangrijk om werk en mantelzorg in balans te houden om uitval te voorkomen. Het is belangrijk dat werkgever en werknemer samen werken aan een oplossing die op langere termijn werkt. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt!”

Martijn Tillema is adviseur bij Werk&Mantelzorg en ondersteunt werkgevers bij het opzetten en borgen van mantelzorgbeleid. “Het is in ieders belang dat de combinatie werk en mantelzorg op de werkvloer bespreekbaar wordt,” vindt Martijn. “Als er een goed mantelzorgbeleid is, zijn werknemers productiever en daalt hun ziekteverzuim. Toch weten werkgevers vaak niet eens hoeveel medewerkers ook mantelzorgers zijn. Gemiddeld neemt 1 op de 4 werknemers langdurige of intensieve mantelzorgtaken op zich. Vaak vertellen zij dit niet op hun werk, bijvoorbeeld omdat ze dat een privézaak vinden of omdat ze bang zijn dat het gevolgen heeft voor hun functie of loopbaan. Mantelzorgers die wél met hun werkgever om tafel gaan zitten, krijgen vaak veel begrip. Dat is al een enorme opluch-

ting. Het bespreekbaar maken van mantelzorgtaken op de werkvloer is dan ook de eerste stap in goed mantelzorgbeleid.” Ben je een werkende mantelzorgers? Hieronder vind je een aantal stappen die een werkgever kan doorlopen om beter in te spelen op de behoeften van mantelzorgers.

Vier stappen

Werkgevers die écht werk willen maken van mantelzorgondersteuning kunnen vier stappen doorlopen, waarna ze via Werk&Mantelzorg erkend worden als mantelzorgvriendelijke organisatie. De eerste stap is dus bespreekbaar maken. Martijn: “Belangrijk is dat een organisatie inventariseert hoeveel mantelzorgers er in dienst zijn en hoe zij de balans tussen werk en mantelzorg ervaren. Deze nulmeting helpt mantelzorgers ook om hun ervaringen, vragen en behoeften op tafel te durven leggen. De tweede stap is ‘beschrijven’, waarbij organisaties en werknemers vastleggen hoe ze intern aandacht gaan geven aan mantelzorg. Dat kan heel praktisch zijn, zoals het delen van aansprekende voorbeelden of bij de jaargesprekken actief vragen naar mantelzorgtaken. De derde stap is ‘bekwamen’. Hierbij oefenen we met werkgevers en werknemers hoe je een gesprek voert over de balans tussen werk en mantelzorg. Alleen als een werknemer zich open en kwetsbaar opstelt, weet je als werkgever wat iemand nodig heeft. De laatste stap is ‘borgen’, want alleen als mantelzorg blijvend op de agenda

staat kun je werknemers die mantelzorg verlenen goed ondersteunen.”

Maatwerk

De ondersteuning van mantelzorgers op de werkvloer is altijd maatwerk, benadrukt Martijn. “Mantelzorgers willen vaak niet minder maar vooral anders werken. Flexibiliteit is belangrijk om deze werknemers te ontlasten. Denk bijvoorbeeld aan overdag tijd krijgen om mantelzorg te verlenen en deze werkuren op een ander tijdstip kunnen inhalen. Daarnaast zijn begrip en erkenning erg belangrijk. Als je collega’s weten dat je regelmatig privételefoontjes krijgt vanwege je mantelzorgtaken zullen ze daar minder snel een oordeel over hebben. Sterker nog: misschien bieden ze wel aan om taken van je over te nemen.” Werkgevers moeten beseffen dat passende ondersteuning een zoektocht is die werknemer en werkgever samen moeten aangaan. “De eerste stap is vaak het moeilijkste,” signaleert Martijn. “Mantelzorgers en werknemers vinden het lastig om op tijd aan de bel te trekken. Maar ook voor de combinatie werk en mantelzorg geldt dat voorkomen beter is dan genezen!”

Steunpunt Mantelzorg Verlicht vertelt je graag meer over regelingen en ondersteuning voor werkende mantelzorgers. Op www.mantelzorg.nl en www.werkenmantelzorg.nl vind je ook meer informatie.

De kwestie

Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Deze keer is de kwestie: 'aandacht voor mantelzorg'.

De zomer is grotendeels voorbij en voor de meeste mensen begint het 'normale' leven weer. Of het nu door de warme dagen kwam of misschien door de komkommertijd. In elk geval hebben deze zomer verschillende kranten extra aandacht besteed aan mantelzorgers. Zowel landelijk bijvoorbeeld RTLnieuws als ook vlakbij door Omroep

Brabant. Want hebben mantelzorgers wel eens vakantie? En is er een hitteplan voor mantelzorgers? Wat betekent dat dag en nacht zorgen?

De mantelzorgers die geïnterviewd werden waren duidelijk, ze zijn niet zielig. Het overkomt je, dat is nu eenmaal zo. En het warme zomerweer maakt dat mantelzorgers extra alert moeten zijn. Of het niet te benauwd wordt in huis, of er genoeg gedronken wordt, of de zorg wel doorgaat omdat zorgverleners ook vakantie hebben. En nog veel meer aandachtspunten. 'Er wordt te licht over mantelzorgers gedacht' wordt er gezegd, 'wij zijn ook mensen met behoeftes'.

Een van die behoeftes wordt duidelijk genoemd, af en toe bijtanken zonder je daar schuldig over te voelen. Er wordt vaak gezegd, denk ook een beetje aan jezelf, maar zo gemakkelijk is dat niet.

Toch helpt het om andere mantelzorgers te ontmoeten. Iedereen heeft zijn eigen wijsheden om met de zorg om te gaan. Je kunt van elkaar leren en je verhaal kwijt. En inderdaad even bijtanken. Wil je ook eens in contact komen met andere mantelzorgers? Laat het ons weten. Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft verschillende activiteiten voor mantelzorgers of weet waar activiteiten worden georganiseerd die mogelijk beter aansluiten bij je wensen.

Wil je meer informatie of wil je reageren op deze kwestie? Mail naar info@mantelzorgverlicht.nl of bel het steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.

Informatie voor de (werkende) mantelzorger

Wij hebben een paar recente nieuwsberichten en handige weetjes voor je op een rij gezet.

UWV - uitstel sollicitatieplicht als mantelzorger

Je werk verliezen is nooit leuk. Loopt je arbeidscontract af, ga je onvrijwillig minder uren werken of wil jouw werkgever je ontslaan? Dan krijg je het advies om direct ander werk te gaan vinden en om een WW-uitkering aan te vragen bij UWV. Meestal maak je afspraken met de werkcoach van UWV over hoe vaak je gaat solliciteren. Minimaal 4 keer per 4 weken solliciteren is standaard. Ook zal je regelmatig worden gevraagd bewijzen te laten zien van je sollicitatieactiviteiten. Denk hierbij aan kopieën van sollicitatiebrieven en uitnodigingen voor sollicitatiegesprekken.

Begrijpelijk, maar hoe krijg je dit voor elkaar in combinatie met het verlenen van intensieve mantelzorgtaken voor een naaste? Je hebt het al zo druk, komt tijd te kort en dan moet je ook nog verplicht solliciteren...

Kun je deze zorg niet combineren met een betaalde baan of een reïntegratietraject? In overleg met UWV of je werkcoach kun je misschien voor een bepaalde periode vrijstelling van de sollicitatieplicht krijgen. Je kan dit aanvragen via UWV. Je kunt maximaal 6 maanden vrijstelling krijgen van je sollicitatieplicht om een andere oplossing voor de mantelzorg te vinden. Is er sprake van een heel uitzonderlijke situatie? Dan kan de termijn steeds met 1 maand verlengd worden. Overleg bij vragen of onduidelijkheden altijd met UWV of je werkcoach om vervelende gevolgen als tijdelijk minder of geen uitkering krijgen, te voorkomen.

Voor meer informatie kijk op www.uwv.nl/particulieren/werkloos

Let op: Heb je gewerkt bij de overheid of in het onderwijs? En wil of krijg je een WW-uitkering? Dan is een aantal zaken anders geregeld dan in de algemene informatie van UWV staat. Meld daarom tijdens ieder contact met UWV dat je bij de overheid of in het onderwijs werkt of hebt gewerkt.

Mantelzorgforfait

Heb je in de jaren voordat je werkloos werd mantelzorg verleend? En werd dit betaald uit een persoonsgebonden budget (PGB)? Dan heb je mogelijk recht op het zogenaamd mantelzorgforfait. Dit betekent dat de jaren waarin je de zorg verleende, voor de helft meetellen als arbeidsverleden voor je WW-uitkering (of WIA-uitkering). Dit is van belang aangezien het arbeidsverleden bepaalt hoe lang iemand recht heeft op een uitkering. Vermeld dus bij het aanvragen van een WW- of WIA-uitkering ook of je misschien in aanmerking komt voor het mantelzorgforfait. Je moet wel kunnen aantonen dat je betaald werd uit het PGB, bijvoorbeeld aan de hand van een overeenkomst tussen de zorgvrager en jezelf.

Bijzonderheden:

- Het forfait geldt alleen voor kalenderjaren vanaf 2007.
- Het mantelzorgforfait geldt niet als je:
 - in een kalenderjaar langer dan een halfjaar een WW-uitkering/loongerelateerde WIA-uitkering hebt gehad of
 - de zorg hebt verleend als zelfstandig ondernemer.

Voor meer informatie neem contact op met UWV via de website www.uwv.nl

Handige apps voor als je mantelzorger bent

Niemand weet beter dan jij dat mantelzorger zijn niet altijd makkelijk is. Gelukkig zijn er deze apps die je bij jouw belangrijke taken kunnen helpen:

MediSafe

Als mantelzorger moet je vaak aan veel dingen tegelijk denken. Meestal hoort hier ook het laten innemen van de juiste dosering medicatie bij. Zijn er ingewikkelde gezondheidsproblemen? Dan kun je de medicatie manager MediSafe gebruiken. Deze app helpt jou en je zorgvrager met het onthouden van de voorgeschreven doseringen en stuurt je herinneringen op het juiste tijdstip. MediSafe is te downloaden voor Android en iOS.

LiveSafe

Ook als mantelzorger kan je natuurlijk niet overal bij zijn. Het is daarom fijn dat je via de app Livesafe altijd kunt zien waar de zorgbehoevende zich bevindt. Ook kun je ervoor kiezen om een melding te ontvangen wanneer iemand het huis verlaat, of wanneer er op de SOS-knop gedrukt wordt. Zo kun je altijd hulp verlenen als dat echt nodig is. Livesafe is te downloaden voor Android en iOS.



Training balans werk-privé

Om als (werkende) mantelzorger beter in balans te blijven kun je steeds vaker via de werkgever trainingen volgen. Ook door particuliere bureau's worden dit soort trainingen gegeven om mantelzorgers te ondersteunen in het (weer) krijgen van een gezonde balans tussen zorg, werk en privé. De bijeenkomsten geven de mantelzorger meer inzicht in hun tijdsbesteding en stimuleren beter prioriteren en keuzes maken voor jezelf, zonder de zorg voor je naaste uit het oog te verliezen. Hoe kom je weer in je eigen kracht te staan en welke hulpbronnen heb je misschien hierbij nodig? Ook zijn er diverse gratis zelfhulpcurssussen ontwikkeld die je als mantelzorger kunt volgen.

Geïnteresseerd?

Kijk voor meer informatie bijvoorbeeld eens op:

www.amc.nl/mantelzorgstress

www.eenhelderhoofd.nl/balans-werk-en-privé-verbeteren-15-super-tips/



“Maak gebruik van de regelingen!”

“Samen met mijn broer en zus ben ik al meer dan tien jaar met veel plezier mantelzorg voor mijn vader in Eindhoven. Vader woont alleen en heeft extra hulp nodig vanwege beperkingen na een hersenbloeding. Mijn zus en ik wonen in Amsterdam en mijn broer in Lissabon.

Afwisselend gaan mijn zus, broer en ik elk weekeinde een dag naar mijn vader. Maar toen hij vorig jaar viel en tijdelijk meer mantelzorg nodig had, wist ik even niet hoe ik dat moest organiseren. Mijn zus was net moeder geworden en ik stond op het punt om vader van Anouk te worden. Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft me toen met raad én daad bijgestaan.” Pieter Overmars is daarom nog steeds blij dat hij via Google het steunpunt heeft ‘ontdekt’.

“Je kunt samen nog veel leuke dingen beleven!”

“Mijn ervaring is dat het zorglandschap behoorlijk versnipperd is. Het steunpunt kent de weg en mogelijkheden om mantelzorgers te ondersteunen. Voor mij was het een uitkomst dat ik via telefoon en mail contact met hen kon onderhouden,” vertelt Pieter. Hij belde vanuit Amsterdam naar Steunpunt Mantelzorg Verlicht met de vraag welke faciliteiten er eigenlijk zijn voor mantelzorgers. “Ik moest de mantelzorg opschalen en er kwam best veel op me af. Hoe ging ik die extra mantelzorg combineren met mijn privésituatie en werk? Ik had me nog nooit afgevraagd of daar bijvoorbeeld regelingen voor waren. Als docent is het voor mij niet eenvoudig om zomaar vrij te nemen. Daarom heb ik even overwogen om mezelf ziek te melden. Dat vond ik eigenlijk niet de juiste manier. Maar hoe moest ik het dan regelen?” Het steunpunt heeft mijn vraag heel snel opgepakt en me geadviseerd om te informeren naar zorgverlof. Toen ik mijn situatie bij mijn werkgever besprak, kreeg ik veel begrip. Het bleek dat ik per jaar acht verlofdagen op kan nemen. Ik heb ze niet allemaal nodig gehad, maar het is

Naam

Pieter Overmars uit Amsterdam.

Situatie

Pieter zorgt samen met zijn broer en zus afwisselend voor hun alleenstaande vader

een geruststelling om te weten dat deze ‘noodknop’ er is.”

Overzicht en inzicht

Naast raad stond Steunpunt Mantelzorg Verlicht Pieter ook met daad terzijde. “Mijn vader had extra mantelzorg én extra hulp en aanpassingen in huis nodig. Daarvoor moest bij diverse instanties veel geregeld worden. Het steunpunt heeft actief contact gezocht met de generalist die mijn vader begeleidde en me geholpen om alles te regelen. Dat was echt geweldig, want dan merk je dat de fysieke afstand soms lastig te overbruggen is. Dat vind ik trouwens top aan het steunpunt: ik kon gewoon bij hen terecht, ook al woon ik niet in de regio. Waar ik heel tevreden over ben is dat ze me overzicht en inzicht hebben gegeven in wat er voor mantelzorgers allemaal geregeld kan worden. Dat heeft me in een drukke periode heel veel rust gegeven.”

Balans bewaren

Terugkijkend constateert Pieter dat het steunpunt geholpen heeft om de balans in mantelzorg terug te vinden. “Ik vind het een geruststelling dat ik nu weet wat ik kan en moet doen als we snel de mantelzorg moeten opschalen. Dat is ook mijn tip aan andere mantelzorgers: zorg dat je weet welke regelingen er zijn als er een panieksituatie is. En maak vooral gebruik van mantelzorgondersteuning, óók als er geen noodsituatie is. Dat hebben wij ook gedaan. Doordat we meer huishoudelijke en zorgtaken uit handen hebben gegeven, hebben we meer tijd en ruimte om als gezin en familie te genieten van onze Anouk!”

Foto: Jos Lammers

Robots in de zorg en voor in huis

Robots zijn in opmars binnen de zorgverlening. We horen en lezen er steeds meer over. Misschien doemt er een angstig toekomstbeeld voor je op als je denkt aan robots in de zorg. Of hoe zou het zijn als je in de toekomst uit bed gehaald wordt door zo’n robot? Maar sinds een paar jaar worden er al zogenaamde sociale zorgrobots ingezet die kleinere taken over kunnen nemen of worden ingezet in de ouderenzorg als gezelschapsrobot.

Eén van deze zorgrobots is Tessa; zij brengt structuur aan in het dagelijks leven van mensen met dementie of personen met niet-aangeboren hersenletsel én hun familie. Juist op die momenten dat je als mantel-

zorg niet aanwezig bent. Via een eenvoudige app kan je instellen wat Tessa zegt en wanneer. En hoewel de kleine robot geen grote zorgtaken overneemt, ontlast het wel de mantelzorg. Ze geeft gesproken suggesties. Meldt herinneringen voor activiteiten, zoals op tijd eten en medicatie innemen of een muziekje opzetten. Deze robot helpt cliënten om actief én op de hoogte te blijven, wat de mantelzorg een gevoel van rust kan geven.

Maar ook wanneer je mantelzorg bent voor je kind die langdurig of chronisch ziek is, wil je de beste zorg. Denk bijvoorbeeld aan het niet missen van lesstof in de klas. Of contact blijven onderhouden met klasgenoten. Om sociaal isolement of achterstand tegen te gaan is AV1 ontworpen. Deze robot is de oren, ogen en stem in de klas. Besturing doe je heel eenvoudig via een tablet (of mobiel).

AV1 is dus een robot die door het kind op afstand wordt bestuurd, bijvoorbeeld vanuit bed in de eigen thuisituatie. Het kind maakt verbinding met de robot via een app en vervolgens bepaalt hij zelf elke beweging van de robot en zijn betrokkenheid bij de les. AV1 heeft een speaker, een microfoon en een camera. Door middel van de voet van de robot kan het kind ‘ronddraaien’ en zich wenden tot bijvoorbeeld de leraar of je vrienden.

Dit zijn maar een paar voorbeelden. Er zijn natuurlijk nog meer zorgrobots op de markt die ook al worden ingezet, bijvoorbeeld in verpleeghuizen of zorgcentra.

Voor mensen die nog meer willen weten of zien: www.robotzorg.nl/product/av1-robotmaatje-om-betrokkente-blijven/ www.tinybots.nl www.zorabots.be/shop/nl/ www.zorgvoorbeter.nl/nieuws/robots-in-de-zorg-robotica robotica@inholland.nl

Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid

Nederland telt ruim 4 miljoen mantelzorgers van wie een half miljoen mantelzorgers hulp biedt voor een langere periode, namelijk drie maanden of langer, voor minimaal 8 uur per week. 1 op de 5 mantelzorgers heeft ook een betaalde baan.

Voor iemand zorgen is voor veel werkende mantelzorgers orde aan de dag. Het aantal werkende mantelzorgers neemt de komende jaren alleen maar toe.

Voor veel mantelzorgers zijn deze zorgtaken prima te combineren met hun baan. Maar helaas geldt dat niet voor iedereen. Veel mensen leveren vooral in op vrije tijd, wat ten koste gaat van de balans werk-privé. Het risico dat ze overbelast raken, ziek worden en soms zelfs voor langere tijd uitvallen, ligt op de loer.

Enkele cijfers

- Bijna 1 op de 4 werkende vrouwen (23%) heeft mantelzorgtaken, versus 1 op de 7 mannen (14,3%).
- 40% van de werkende mantelzorgers voelt zich matig tot zwaar overbelast.
- 10% van de werkende mantelzorgers

stopt met werken of gaat (tijdelijk) minder werken.

- 5% van de werkende mantelzorgers meldt zich ziek vanwege mantelzorgtaken.
- 75% van de mantelzorgers praat er pas over als ze werk en zorgtaken niet meer kunnen combineren.
- Van de mantelzorgers die het moeilijk vinden om erover te praten, geeft 71% als reden dat ze bang zijn dat dit een negatieve impact kan hebben op hun loopbaan en 65% wil collega's niet belasten.

Veel mantelzorgers overwegen om minder te gaan werken of helemaal te stoppen. De combinatie werk en mantelzorg is voor hen vaak lastig omdat werktijden en zorgtaken elkaar overlappen.

Uit recent onderzoek van Stichting Werk & Mantelzorg onder 15.500 werkenden blijkt dat werkende mantelzorgers vooral behoefte hebben aan een open dialoog met leidinggevenden en collega's. Samen zoeken naar maatwerkoplossingen. Denk aan thuiswerken, flexibele werktijden, tijdens werktijd even weg kunnen of telefoontjes plegen.

Aandacht, begrip en ruimte voor (maatwerk) oplossingen van de werkgever, dragen bij aan de werk-privé balans van de werkende mantelzorgers. Zo blijven mantelzorgers gezond, vitaal en productief en gaan zij met plezier naar hun werk. Mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid levert dus een win-win situatie op voor werkgever en medewerker.

Kijk voor meer informatie op:

www.werkenmantelzorg.nl/
www.cnvvakmensen.nl/themas/mantelzorgen-werk
www.tussenwerkenmantelzorg.nl/



Verlofregelingen

Er bestaan verschillende (wettelijke) verlofregelingen van de overheid. Zorg dat je er bekend mee bent en maak er zo nodig gebruik van.

Wet Arbeid en Zorg (WaZo)

De Wet Arbeid en Zorg (WAZO) is een Nederlandse wet waarin het recht op verschillende verlofsoorten geregeld is, zoals ouderschapsverlof en zorgverlof. De WAZO heeft als

doel om het voor werknemers makkelijker te maken om werk en privé te combineren. Voor werkende mantelzorgers zijn de onderstaande verlofregelingen en weetjes interessant.

Kortdurend zorgverlof

Je hebt recht op maximaal 2 keer het aantal in de arbeidsovereenkomst afgesproken uren dat je per week werkt. Dit geldt voor een periode van 12 maanden. Dus als je 32 uur per week werkt, kun je 64 uur kortdurend verlof opnemen in 12 maanden. De periode van 12 maanden begint op de 1e dag van het verlof. Je kan ook meer dan 1 keer per 12 maanden kortdurend zorgverlof opnemen. Maar het maximum aantal uren mag je niet overschrijden.

Tijdens het verlof betaalt de werkgever ten minste 70% van het salaris door. De opbouw van vakantiedagen gaat gewoon door.

Langdurend zorgverlof

Per 12 maanden heb je recht op maximaal 6 keer het aantal uren dat je per week werkt. Is in jouw arbeidsovereenkomst afgesproken dat je 32 uur per week werkt? Dan kun je dus in 12 maanden 192 uur langdurend zorgverlof opnemen.

De werkgever hoeft het salaris niet door te betalen over de uren dat langdurig verlof wordt opgenomen. Je bouwt wel wettelijke vakantiedagen op.

Zorgverlof in het buitenland

Je kan zorgverlof opnemen voor een naast familielid in het buitenland. In de wet is niet bepaald dat die zorg in Nederland moet worden verleend.

Andere afspraken in cao

In elke cao kunnen andere afspraken staan over zorgverlof. Of in een regeling van de werkgever en de ondernemingsraad. Als dit zo is, dan gelden die afspraken. Dus het aan het raden om je hierin te verdiepen. Binnen de cao voor ambtenaren (CAR-UWO) gelden bijvoorbeeld weer andere afspraken.

Ziek tijdens zorgverlof

Als je ziek wordt tijdens het zorgverlof, kun je in overleg met de werkgever het verlof stoppen.

Werkloos tijdens zorgverlof

Word je werkloos tijdens het zorgverlof, bijvoorbeeld door ontslag, dan stopt het zorgverlof direct.

Let op:

Als je zorgverlof opneemt, daalt het inkomen. Dit kan gevolgen hebben voor jouw toeslagen en uitkeringen. En mogelijk ook voor opbouw van pensioen en vakantiedagen. Mogelijk kom je in aanmerking voor (hogere) inkomensafhankelijke bijdragen of toeslagen, zoals kinderopvangtoeslag, zorgtoeslag of huurtoeslag. Laat je hierover tijdig informeren via je werkgever, belastingdienst of UWV.

Nieuws

M-nieuws op papier of liever digitaal?

Mantelzorgers die in Eindhoven of Valkenswaard wonen én mensen die iemand in Eindhoven of Valkenswaard zorg verlenen, kunnen zich inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Mantelzorgers die zich hebben ingeschreven ontvangen naast de Mantelzorgpas, 3x per jaar het M-nieuws. Dit is de nieuwsbrief voor mantelzorgers (inclusief een inlegvel met daarop op de gemeente afgestemde informatie en/of activiteiten). Standaard is dit een papieren versie die per post wordt toegezonden. Als je liever een digitale versie per email ontvangt, kun je dit bij ons aangeven; als optie direct bij je inschrijving of op een later tijdstip door een mailtje te sturen naar info@mantelzorgverlicht.nl of via 088 0031 288 (Eindhoven) of 088 0031 168 (Valkenswaard).

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven
www.mantelzorgverlicht.nl
info@mantelzorgverlicht.nl
088 0031 288

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Valkenswaard
www.mantelzorg-valkenswaard.nl
info@mantelzorgverlicht.nl
088 0031 168

