

Zorg jij voor iemand anders? Zó houd je het beter vol

Een Vrijwilliger Thuis geeft je ruimte voor meer
ontspanning en sociaal contact



Vrijwilliger Thuis

Speciaal voor mantelzorgers

Als je zorgt voor je ouders, je zieke partner of een kind met een beperking, heb je tijd voor jezelf en ontspanning nodig. Sociaal contact geeft je afleiding en energie.

Zo kan een vrijwilliger jou helpen

De inzet van een vrijwilliger geeft rust en vult jullie sociale netwerk aan. De vrijwilliger neemt bijvoorbeeld jouw bezoekmoment over of is er als jij gaat sporten of boodschappen gaat doen. De vrijwilliger kan ook met jou iets gezelligs gaan doen en een maatje voor je zijn.

Vrijwillige ondersteuning aanvragen

Doe een aanvraag via een hulpverlener die jouw situatie kent. Bijvoorbeeld de sociaal werker, je huisarts of iemand van de thuiszorg. De coördinator van Vrijwilliger Thuis Gouda zoekt vervolgens een vrijwilliger die bij jullie situatie past. Daarna is er een kennismaking om te kijken of het tussen jullie klikt.

Meer informatie is te lezen op:

 gouda.mantelzorgcentraal.nl/respijtzorg/een-vrijwilliger/

Bel naar 088 - 023 45 252 of stuur een e-mail naar vrijwilligers@paletwelzijn.nl