

Ruggenstein

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 03



Mantelzorg in het nieuws

Het coronavirus heeft veel invloed op onze samenleving. En vooral op de zorgverlening. Er wordt steeds meer een beroep op mantelzorgers gedaan om de zorg voor hun kwetsbare partner, familieleden of vrienden op te vangen. Ook in de krant en op televisie wordt er aandacht besteed aan de moeilijke positie waarin veel mantelzorgers nu komen. Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht wil mantelzorgers juist in deze tijd blijven ondersteunen. Heb je vragen neem contact op met een van de mantelzorg consulenten.

Telefonisch contact

Door alle maatregelen rondom het coronavirus hebben veel mensen minder sociaal contact. Wil je je verhaal kwijt neem eens contact op met een van de speciale telefoonlijnen.

[De Rode Kruis Hulplijn](tel:070-4455888): 070 – 44 55 888
(dagelijks van 9.00 – 21.00)

Om te praten, voor advies en zo nodig verwijst het Rode Kruis je door naar de juiste hulp, zodat jouw zorgen weggenomen worden.

[ANBO ouderenbond hulplijn](tel:0348466666): 0348 46 66 66
(dagelijks van 9.00 – 21.00)

Voor mensen die zich zorgen maken over het coronavirus en een praatje willen maken. Er zijn ook Turks en Marokkaanse vrijwilligers actief.

[Rijksoverheid publieksinformatienummer](tel:08001351): 0800-1351
(dagelijks van 8.00 – 20.00)

Voor allerlei vragen over het coronavirus.

[Luisterlijn](tel:09000767): 0900 0767

24 uur per dag bereikbaar voor een luisterend oor en een goed gesprek.

Je kunt ook lokaal bellen, voor Eindhoven en omgeving
tel. 040 -212 55 66

Mindfulness

PsyNed een organisatie van Nederlandse Psychologen organiseert de komende week dagelijks via internet een mindfulness meditatie. Iedereen die in deze tijd van het coronavirus behoefte heeft aan een moment van rust kan hier gratis gebruik van maken.

Een moment van rust in een stressvolle tijd. Je wordt uitgenodigd om tot rust te komen in het oog van de storm en daarnaast op een laagdrempelige manier kennis te maken met de kracht van mindfulness. Tot 8 april is iedere dag van 20:30 tot 21:00 een sessie. [Je kunt je hier gratis inschrijven.](#)

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168