

# UITNODIGING

**Ben jij een jonge mantelzorger,  
en ouder dan 8 jaar?**

**Op vrijdag 30 juni organiseren we  
2 leuke activiteiten voor je!**

Jonge mantelzorgers die wij al kennen, hebben al een uitnodiging van ons gekregen. Maar heb jij geen uitnodiging ontvangen, en ben je wel een jonge mantelzorger? En lijkt het je leuk om mee te doen? Dan ben je van harte welkom!



## **Kook- en bakworkshop van de Kookmuts!**

**Datum** Vrijdag 30 juni  
**Tijd** 15:30 – 18:00 uur  
**Locatie** Wijkcentrum De Schoppe, Johannes Vermeerstraat 50,  
7131 SB Lichtenvoorde



## **FootGolf met BBQ**

**Datum** Vrijdag 30 juni  
**Tijd** 15:30 – 19:00 uur  
**Locatie** Marveld de Blanckenborg, Oude Winterswijkseweg 45A,  
7141 DE Groenlo

Meedoen aan een van deze activiteiten is gratis.

### **Meld je aan voor 23 juni !**

Dat kan via: <https://bit.ly/JMZ2023>.  
Of scan de QR-code hiernaast.



### **Heb je vragen over de activiteiten?**

Stuur dan een mail naar [mantelzorg@oostgelre.nl](mailto:mantelzorg@oostgelre.nl) of neem contact op met Matthijs Groot Nibbelink via: [m.grootnibbelink@oostgelre.nl](mailto:m.grootnibbelink@oostgelre.nl).

*En ken jij een jonge mantelzorger die wij nog niet kennen? Stuur deze uitnodiging dan gerust aan hem of haar door!*

## **Soms is het lastig om jonge mantelzorgers te zijn...**

Ongeveer 1 op de 4 kinderen en jongeren in Nederland is een jonge mantelzorger. Ben jij een jonge mantelzorger? Misschien beseft je dan niet dat je opgroeit in een situatie die anders is dan die van de meeste kinderen of jongeren. Voor jou is het zorgen vaak vanzelfsprekend. Dat kan je voldoening geven. Maar soms kan het ook lastig of veel zijn. Kun je je nog wel goed genoeg concentreren op school als je zusje in het ziekenhuis ligt? Of moet je soms afspraken met vrienden afzeggen omdat je moeder niet alleen thuis kan zijn? Of vind je het niet fijn om thuis met iemand af te spreken, omdat je altijd rekening moet houden met je broer? Soms helpt het al als je er met iemand over kunt praten.

### **Waar kun je terecht?**

Heb je vragen of wil je je verhaal met iemand delen? Dan kun je altijd contact opnemen met Matthijs Groot Nibbelink. Hij is mantelzorgconsulent bij de gemeente Oost Gelre. Je kunt hem rechtstreeks bellen, whatsappen of mailen.

- Telefoon/Whatsapp: 06 – 53 40 46 25
- E-mail: [m.grootnibbelink@oostgelre.nl](mailto:m.grootnibbelink@oostgelre.nl)