



tom

10 JAAR

IN DE
BUURT

Zorg jij voor iemand thuis?

Weet dat je er niet alleen voor staat!

Misschien zorg jij thuis extra voor iemand of maak je je vaak zorgen over iemand binnen je gezin. Dat heet een jonge mantelzorger zijn. Soms help je zelf mee, soms maak je je zorgen of hou je altijd rekening met de situatie. Vaak voelt dat heel gewoon, totdat je ziet dat het bij anderen thuis anders gaat.

Een jonge mantelzorger is iemand van 0 tot en met 24 jaar die opgroeit in een gezin waar zorg nodig is. Dat kan zijn omdat:

- je vader of moeder ziek is (bijvoorbeeld kanker, longcovid of MS)
- er psychische problemen zijn (zoals PTSS, borderline of depressie)
- je broer of zus extra zorg nodig heeft (denk aan autisme, ADHD, het syndroom van Down)
- er thuis sprake is van een verslaving

Een compliment voor jonge mantelzorgers

De gemeente Nieuwkoop wil laten zien dat jij gezien wordt! Ben jij tussen de 6 en 15 jaar? Vraag dan vóór 30 september het [Mantelzorgcompliment 2025](#) aan via de website van Tom in de buurt. Rond 10 november ontvang je dan een leuk presentje.

Je kunt je meteen ook aanmelden voor de nieuwsbrief, zo blijf je op de hoogte en krijg je handige tips!

Vier de dag van de Mantelzorg met leuke activiteiten

Op 10 november is het in heel Nederland de Dag van de Mantelzorg. Op die dag is er extra aandacht voor iedereen die voor iemand zorgt. Ook voor jou als jonge mantelzorger. Tom in de buurt organiseert rond deze dag ook speciale activiteiten waar je gratis aan kunt deelnemen zoals creatieve workshops (schilderen, drummen of dansen) of een voorstelling van Rob & Emiel (bekend van tv!) in theater Castellum in Alphen a/d Rijn.

Herken jij jezelf of je kind hierin?

- Vraag het mantelzorgcompliment aan.
- Meld je aan voor de nieuwsbrief.
- Doe mee met de activiteiten.

Zo laten we samen zien: jij staat er niet alleen voor!

Heb je vragen of wil je contact met ons?

Stuur dan een mailtje naar jongemantelzorger@tomindebuurt.nl
Bezoek www.tomindebuurt.nl of scan de QR-code.

