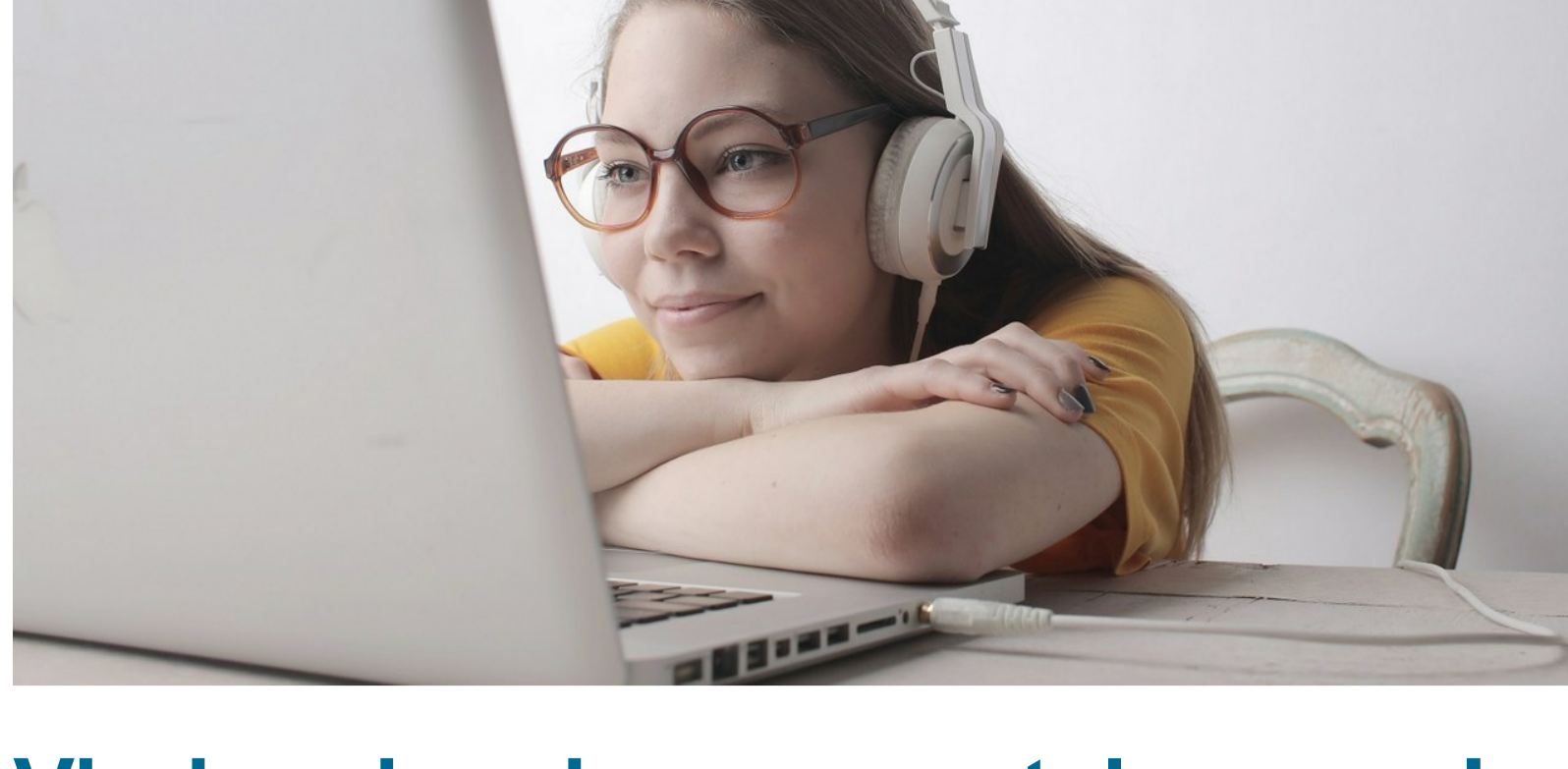




MANTELZORG  
CENTRUM



## Vind andere jonge mantelzorgers!

Soms is het prettig om gewoon samen te kunnen zijn, met anderen die een vergelijkbare situatie hebben. Het hoeft niet altijd te gaan over mantelzorg maar het is wel fijn als er ruimte voor is.

Misschien ken je ons platform op Discord al. Dat kun je altijd joinen. En onze online escape room is ook nog steeds open. Lees daar meer over in deze mail. In deze mail ook info over de spelletjesmiddag. Je kunt sinds kort ook whatsappen met onze JMZ-coach Lea. Zij stelt zich aan je voor.

## Hallo!

Graag wil ik mezelf voorstellen en ik wil daarna jou ook leren kennen.

Ik ben Lea, een voormalig jonge mantelzorger turned professional. Wat houdt dat eigenlijk in? Mijn ervaringen met mantelzorg is niet alleen als professional. Die ervaring begon al toen ik nog niet eens wist wat mantelzorg betekende. Ik begrijp dus net als jij hoe het is om op te groeien met extra zorgen.

Heel veel jongeren staan nu, net zoals ik vroeger, niet stil bij hun zorgen. Nu ik de mogelijkheid heb, wil ik daar verandering in brengen. Ik wil je bereiken en je laten weten dat je niet alleen bent. We zijn met veel meer en samen staan we sterker. Of je als JMZ'er nou een praatpaal nodig hebt, samen op zoek wil naar oplossingen, of juist helemaal niets wil, ik ben er.

Je kan me bellen, appen, taggen of in mijn dm hoppen. Wat en hoe jij wilt. [Je kunt hier klikken om me te bereiken](#). Je kan ook Discord joinen. Daar organiseer ik activiteiten en hang ik rond met een groeiend aantal andere JMZ'ers. Als je wil, zie ik jou daar ook graag!

Tot snel!



### Lea

“Voormalig JMZ'er turned professional” JMZ coach

**Houd van** broodjes knax, koffie, alle jonge/baby dieren, de kleur rood en bloemen.

**Hobbies** gamen, mountainbiken, zwemmen, tekenen, hobbies verzamelen, schrijven en slapen.

## Contact!



JMZ coach Lea#4537



[jmz@mantelzorgcentrum.nl](mailto:jmz@mantelzorgcentrum.nl)



06 - 82 96 74 18



<https://www.instagram.com/mantelzorgcentrum/>



## Online escape room

Wil je ook een spannende online escape room thuis beleven? Speel dan mee met Unsolved Mysteries. Samen met andere jmz'ers los je een verdwijning op. Je komt in een vreemd avontuur terecht met allerlei raadsels en rare gebeurtenissen. Weten jullie deze unsolved mystery op te lossen? Wegens de content is de online escape room geschikt voor jongeren vanaf 15 jaar. Ben je jonger? Vraag dan eerst toestemming aan je ouder/verzorger.

Meld je nu aan via onderstaande knop, of via [Discord](#), dan krijg je verdere instructies. Veel plezier!

[Aanmelden escape room >>](#)



## Discord

Als JMZ'er voelt het soms misschien alsof je er een beetje alleen voor staat. Dat hoeft niet! Er zijn veel organisaties die jou graag willen helpen of ondersteunen. Niet alleen professionals maar ook andere jongeren willen graag samenzijn. Dat kan via ons online platform op Discord!

[Join Discord >>](#)



## Online spelletjesmiddag

Houd je van (online) spelletjes spelen? Dan is deze spelletjesmiddag echt iets voor jou! Volgende week woensdagmiddag, vanaf 14.00 uur kun je via Discord meedoen aan verschillende spelletjes. Onder andere [Among us](#) en [Skribbl.io](#). Je kunt zelf kiezen waar je aan meedoet. Het enige wat je nodig hebt, is een Discordaccount. Een headset met microfoon is ook handig.

### Woensdag 14 oktober

14.00 uur (je kunt tussen 14.00 uur en 17.00 uur joinen, er is altijd iemand tegen wie je kunt spelen)

Kun je de 14e niet? We organiseren ook op andere middagen en avonden leuke activiteiten. Geef aan wanneer het jou het beste uitkomt via de [mail](#) of [whatsapp](#)

[Join Discord >>](#)