

# Nieuwsbrief 1 Steunpunt Mantelzorg Druten 2019

Beste mantelzorger,

Voor u ligt de 1<sup>e</sup> nieuwsbrief van het Mantelzorgsteunpunt van Druten. Vanuit de mantelzorgers die maandelijks gezamenlijk koffiedrinken in D'n Bogerd kwam de vraag om een nieuwsbrief. De meeste mantelzorgers kunnen niet bij **alle** koffieochtenden aanwezig zijn en willen wel graag op de hoogte blijven van de activiteiten en de mededelingen die tijdens dit lotgenotencontact gedaan worden. Daarom is deze nieuwsbrief in het leven geroepen!

## Algemeen

Voor alle vragen over mantelzorg kunt u contact opnemen met de medewerkers van het mantelzorgsteunpunt. Dit zijn Mariëlle van Swaay (coördinator), Betsie Elemans (vrijwilliger) en Odette van der Donk (administratief medewerker).

De koffie-/ontmoetingsochtenden zijn op 15 mei, 20 juni, 11 september, 10 oktober, 13 november en 12 december. Uit de enquête die in januari en februari gehouden is onder de bezoekers van de koffie-/inloopochtenden, kwamen een aantal wensen/behoeften naar voren. De wensen zijn: een cursus voor mantelzorgers gericht op de praktische zaken die bij mantelzorg belangrijk zijn, en een creatieve activiteit tijdens de koffieochtend.

## Programma koffie-/ontmoetingsochtenden 2019

Het programma van deze ochtenden is als volgt:

15 mei praktische cursus voor mantelzorgers (beschrijving volgt hieronder)

20 juni creatieve ochtend

In juli en augustus zijn er geen koffieochtenden.

11 september praktische cursus voor mantelzorgers (beschrijving volgt hieronder)

10 oktober nog in te vullen, mogelijk de mantelzorgmakelaar

13 november kerstkaarten maken

12 december kerststukje maken

## Cursussen/trainingen

**Mindfulness training:** 8 bijeenkomsten zijn gepland van april t/m juni. Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor informatie over een volgende training kunt u contact opnemen met Elise Lagarde. Haar e-mailadres is:

[contact@lagardecoaching.nl](mailto:contact@lagardecoaching.nl)

Telefoonnummer: 06 - 34 98 02 00

**Training 'Voluit leven':** in samenwerking met Indigo wordt in Wijchen de training 'Voluit leven' gegeven. Dit is een training van 8 bijeenkomsten op woensdagen van 10.00-12.00 uur, voor volwassenen die meer bewust, vanuit acceptatie en eigen waarde, willen leven. Het is een combinatie van mindfulness en ACT (acceptance and commitment therapy), een vorm van gedragstherapie. De cursus is geen therapie. U leert u te richten op wat u wel kunt beïnvloeden en te accepteren dat emoties en gedachten soms lastig en/of pijnlijk zijn. Voor informatie en inschrijven voor de training kunt u contact opnemen met Maartje Bugter. Haar e-mailadres is:

[m.bugter@meervoormekaar.nl](mailto:m.bugter@meervoormekaar.nl)

Telefoonnummer 024 - 64 18 459. De training wordt in Wijchen gegeven, de locatie is 't Mozaïek, Campuslaan 6, 6602 HX Wijchen. Er zijn geen kosten aan verbonden, wel dient u het cursusboek aan te schaffen. De startdatum is woensdag 8 mei.

**Cursus voor mantelzorgers: 'Mantelzorger? Zorg voor jezelf'** een korte training voor mantelzorgers uit de gemeente Druten, die zich bewust willen worden wat ze nodig hebben, om het zorgen vol te kunnen houden. U leert uw grenzen kennen en die op een goede manier aangeven, u leert hoe u eventueel anderen inschakelt om uw zorg te verlichten. We kijken waar u energie van krijgt, zodat u zich minder moe voelt.

De cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten en wordt gegeven door Mariëlle van Swaay.

De bijeenkomsten zijn op dinsdagmiddag van 14.00-15.30 uur. De data: 3 september, 17 september, 1 oktober. De locatie: D'n Bogerd Druten. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden voor deze cursus kan bij Mariëlle van Swaay, via e-mail

[m.vanswaay@meervoormekaar.nl](mailto:m.vanswaay@meervoormekaar.nl) of telefonisch 024 – 641 84 59

**Cursus voor mantelzorgers: praktische zaken waar mantelzorgers tegenaan lopen.**

Deze interactieve training bestaat uit 2 bijeenkomsten, op 15 mei en 11 september, van 10.00-12.00 uur. Locatie: D'n Bogerd Druten. Wijkverpleegkundigen van ZZG Zorggroep komen uitleg geven over hulpmiddelen en transfers in huis. Bijvoorbeeld: iemand in /uit bed tillen en draaien, van bed naar de stoel e.d. of iemand verschonen op bed. Veiligheid in en om huis komt aan bod. En er wordt aandacht geschonken aan incontinentiemateriaal. Ook is er gelegenheid om vragen te stellen. Deze bijeenkomsten zijn interactief, bovendien wordt er met behulp van een echt bed geoefend. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden voor deze cursus kan bij Mariëlle van Swaay, via e-mail

[m.vanswaay@meervoormekaar.nl](mailto:m.vanswaay@meervoormekaar.nl) of telefonisch 024 – 641 84 59

## Respijtzorg

Het is belangrijk dat mantelzorgers goed voor zichzelf zorgen. Om verschillende redenen kunnen mensen tijdelijk ondersteuning van anderen nodig hebben. Het tijdelijk overdragen van zorg wordt respijtzorg genoemd. Dit kan bijvoorbeeld dagbesteding, dagbehandeling of logeeropvang zijn voor degene voor wie je zorgt. Het geeft de mantelzorger de mogelijkheid om zichzelf weer op te laden, te ontspannen, om de mantelzorg vol te kunnen houden.

Op 24 april jl. is de respijtzorgkamer in het Bijna Thuis Huis geopend. Deze voorziening is een logeeropvang voor chronisch zieke mensen. Met de eigen huisarts en de thuiszorg worden afspraken gemaakt. De kosten worden vergoed.

Voor informatie: Bijna Thuis Huis contactpersoon respijtzorgkamer José Kooijmans

Het adres van het Bijna Thuis Huis is: Heuvel 3, Druten.

Telefoonnummer: 0487 – 54 02 42

E-mail: [info@bijnathuishuismaasenwaal.nl](mailto:info@bijnathuishuismaasenwaal.nl)

Website: [www.bijnathuishuismaasenwaal.nl](http://www.bijnathuishuismaasenwaal.nl)

**Nieuwsbrief nr. 1**

**Copy Mariëlle van Swaay, 24-04-2019**