

## Nieuwsbrief 2 Steunpunt Mantelzorg Druten 2019

Beste mantelzorger,

Voor u ligt de 2<sup>e</sup> nieuwsbrief van het Mantelzorgsteunpunt van Druten.

### 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).

### Programma koffie ontmoetingsochtenden 2019 tot het einde van het jaar

11 september praktische cursus voor mantelzorgers

10 oktober

13 november (kerst)kaarten maken

12 december kerststukje maken: aardappelschilmesje en allesknipper meebrengen.  
Voor materialen wordt gezorgd. De kosten zijn € 5,- per persoon.

### De voorlopige planning van de koffie ontmoetingsochtenden in 2020 is:

Woensdag 15 – 1 – 2020

Donderdag 13 – 2

Woensdag 11 – 3

Donderdag 16 – 4

Woensdag 13 – 5

Donderdag 18 – 6

In juli en augustus zijn geen koffieochtenden

Woensdag 16 – 9

Donderdag 15 – 10

Dinsdag 10 -11 Dag van de Mantelzorg

Donderdag 17 -12

### Training mindfulness voor mantelzorgers in 2019

De gemeente Druten organiseert een training mindfulness voor mantelzorgers. Dit doet de gemeente samen met La Garde Coaching en Mindfulness en MeerVoormekaar. De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en een stiltedag. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Als mantelzorger bent u gericht op de zorg voor uw naaste. Overbelasting, piekeren, lichamelijke klachten, minder geld en weinig sociale contacten zijn stressfactoren waar veel mantelzorgers last van hebben. In een mindfulnessstraining leert u hoe u op een andere manier kunt omgaan met belastende situaties en de heftige emoties die daar bij horen. U leert hoe u ook in moeilijke, stressvolle situaties goed voor uzelf kunt blijven zorgen. Daardoor houdt u het gevoel dat u regie hebt over uw leven.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten op dinsdagochtend van 9.30 tot 12.00 uur en een stiltedag. De bijeenkomsten zijn op 22 oktober, 29 oktober, 5 november, 12 november, 19 november, 26 november, 10 december en 17 december. De stilte dag is op dinsdag 3 december van 10.00-16.00 uur.

Aanmelden voor de training vóór 3 oktober 2019 bij Elise Lagarde van La Garde Coaching en Mindfulness. Elise is telefonisch bereikbaar op: 06 34 98 02 00, of via de mail: [contact@lagardecoaching.nl](mailto:contact@lagardecoaching.nl)

Wilt u meedoen, maar kunt u vanwege de zorgtaken niet van huis? Neemt u dan contact op met Mariëlle van Swaay, zij kijkt samen met u welke oplossing er voor uw situatie mogelijk is. U kunt telefonisch contact opnemen tel. 06 17 86 05 76, of via de mail: [m.vanswaay@meervoormekaar.nl](mailto:m.vanswaay@meervoormekaar.nl)

### Wandelingen voor mantelzorgers in 2019

Er staan nog een aantal wandelingen in 2019 gepland waar u aan deel kunt nemen. Aanmelden bij Mary van der Linde, Happiness in Progress. Telefoon 06 18 04 13 46 Email: [info@happinessinprogress.nl](mailto:info@happinessinprogress.nl)

De data van de wandelingen:

18 september wandelen in Bergharen en omgeving,

17 oktober wandelen in Appeltern,

22 november wandelen in de uiterwaarden tussen Winssen en Ewijk,

17 december wandelen in de omgeving van Altforst

De wandelingen zijn van 10.00 – 12.30 uur

## Training voor mantelzorgers: 'Mantelzorg? 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.

We maken gebruik van de methode 'Bordje Vol'

De training bestaat uit 2 bijeenkomsten en wordt gegeven door Mariëlle van Swaay. De bijeenkomsten zijn op dinsdagmiddag van 13.30-15.00 uur. De data: 17 september en 1 oktober. De locatie: kantoor vergader ruimte van MeerVoormekaar in d'n Bogerd Druten. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden voor deze training kan bij Mariëlle van Swaay, via de Email [m.vanswaay@meervoormekaar.nl](mailto:m.vanswaay@meervoormekaar.nl) of telefonisch 06 17 86 05 76

## Mantelzorgcompliment aanvragen:

Na 1 oktober ontvangen mantelzorgers uit de gemeente Druten, die afgelopen jaar ingeschreven stonden als mantelzorg, een brief van de gemeente Druten over de aanvraag van het mantelzorgcompliment. Tevens ontvangen zij de uitnodiging voor de Dag van de Mantelzorg, die op zondag 10 november in Druten zal plaatsvinden. Nieuwe mantelzorgers kunnen zich aanmelden bij Mariëlle van Swaay van het steunpunt mantelzorg, via de Email [m.vanswaay@meervoormekaar.nl](mailto:m.vanswaay@meervoormekaar.nl) of telefonisch 024 64 184 59.