

Algemeen

Voor alle vragen over mantelzorg kun je contact opnemen met de medewerkers van het mantelzorgsteunpunt.

website: www.meervoormekaar.nl telefoon: 024-641 84 59

Email: m.vanswaay@meervoormekaar.nl telefoon: 06- 17 86 05 76

Adres kantoor MeerVoormekaar Welzijnsorganisatie Druten: Dorpshuis De Lier, Koningsweg 12, 6655 AC Puiflijk.

Weer opstarten na de zomer!

Hopelijk kunnen we de bijeenkomsten en activiteiten weer gaan opstarten. De Corona beperkingen zijn nog niet voorbij, maar er is al wel weer veel mogelijk. We houden ons aan de afspraken zoals de 1,5 meter afstand, de ventilatie van de ruimtes en de gezondheidsregel: bij griep -en verkoudheidsklachten thuis blijven.

Zoals het er nu naar uitziet gaan we in september - oktober weer van start met de mantelzorgkoffie ochtenden, de wandelingen, de jeu de boules, de yoga, de klassieke muziek luisterochtend en de cursus "Voluit Leven".

We hopen dat jullie er weer zin in hebben om mee te doen.

Mantelzorgkoffieochtenden :

9 september: bijpraten en wensen inventariseren

7 oktober: ?

16 december: creatieve activiteit

Iedere maand is er een koffieochtend voor mantelzorgers uit de gemeente Druten. Deze bijeenkomsten zijn op donderdag, van 10.00-12.00 uur in de Bogerd in Druten.

Het accent van de bijeenkomsten ligt op onderlinge ontmoeting van mantelzorgers en het uitwisselen en ontvangen van informatie. Daarnaast vindt er regelmatig een ontspannende activiteit plaats. Iedereen die mantelzorger is, ongeacht de ziekte of beperking van de persoon voor wie je zorg draagt, is welkom. Voorbeelden zijn: een ouder van een kind met autisme, een partner van een patiënt met MS, een kind van een ouder met een beroerte/CVA en naastbetrokkenen van iemand met de ziekte van Alzheimer.

De koffieochtenden zijn ook geschikt om even afstand te nemen van de zorgsituatie thuis.

Graag vooraf aanmelden, dan kunnen we rekening houden met het aantal zitplaatsen op 1,5 m. afstand, in de Bogerd. Aanmelden bij Mariëlle van Swaay, m.vanswaay@meervoormekaar.nl tel. 06-17860576

Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Wandelingen en jeu de boules:

Op 15 september, 6 oktober, 17 oktober, 17 november en 8 december is een wandeling en jeu de boules activiteit gepland van 13.00-15.30 uur. Het startpunt is dorps huis De Lier in Puiflijk.

Patty de Kleijn is de begeleidster. Als het weer het toelaat kan er gewandeld worden en jeu de boules gespeeld worden. Bij slecht weer is er een activiteit in de gymzaal. De informatie wordt op tijd doorgegeven.

Het programma is als volgt: 13.00 uur ontvangst met koffie/thee

13.30 uur start wandeling

14.30 uur hapje en drankje

14.45 uur jeu de boules

15.30 afronding

Aanmelden bij Mariëlle van Swaay, via de Email m.vanswaay@meervoormekaar.nl of telefonisch Tel. 06-17860576.

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Yoga:

De yoga lessen die gegeven worden door Sonja Thoonen gaan vanaf woensdag 15 september weer van start.

De lessen worden **om de week** gegeven in dorps huis 't Trefpunt in Deest.

De lestijd is 19.00-20.00 uur.

Na afloop van de les is er gelegenheid om gezamenlijk een kopje koffie/thee te drinken.

De cursisten nemen zelf een yogamat mee.

Aanmelden bij Sonja Thoonen, via de Email sonja.thoonen.yoga@outlook.com

De maximale groepsgrootte is 6 personen. Bij meer aanmeldingen wordt mogelijk een 2^e groep opgestart.

Deelnemers worden eerst op een wachtlijst geplaatst.

Er zijn geen kosten aan verbonden.

Yoga is meditatie in beweging.
Yoga is sport en ontspanning.

Je brengt je lichaam in balans en werkt aan rust en krijgt hierdoor ontspanning.

Iedereen kan yoga beoefenen. Het brengt jou nieuwe (levens)energie. Kortom een geweldige manier om zowel lichamelijk bezig te zijn, maar ook jezelf rust en ontspanning te gunnen. Een prachtig moment voor jezelf gedurende de vaak al drukke week.

Aanmelden bij Sonja Thoonen Email: sonja.thoonen.yoga@outlook.com telefoon: 06-52058930
of bij Mariëlle van Swaay Email: m.vanswaay@meervoormekaar.nl telefoon: 06-17860576

Klassieke muziek luister ochtenden:

In de bibliotheek in Druten (in de Bogerd) gaan de maandelijkse klassieke muziek luisterochtenden, onder leiding van Piet Bouwhuis, weer beginnen vanaf 1 oktober. Iedere 1^e vrijdag van de maand is een bijeenkomst van 10.00-12.00 uur. De data voor 2021 zijn: 1 oktober, 5 november, 3 december.

Vanaf 9.30 uur staan koffie en thee klaar in de Bogerd. Om 10.00 uur start de activiteit.

Rond 11.00 uur is een korte pauze, om 12.00 uur einde bijeenkomst.

Graag van te voren aanmelden, zodat de bibliotheek op de hoogte is hoeveel mensen komen (op 1,5 meter van elkaar kunnen zitten). Aanmelden bij Mariëlle van Swaay, via Email m.vanswaay@meervoormekaar.nl

Er zijn geen kosten aan verbonden.

BOS Project (bezoek en opvang service)

Mantelzorgers kunnen ondersteuning krijgen van een vrijwilliger uit het BOS Project.

Het is een zware taak om voor iemand te zorgen die langdurig ziek of dement is. De intensieve verzorging komt vaak voor rekening van de mantelzorger. Meestal is dat de partner, kinderen of bekenden.

Het uit handen geven van de zorg is niet altijd eenvoudig, maar kan noodzakelijk zijn om het zorgen vol te kunnen houden. Toch wordt er dan in veel situaties eerst een beroep gedaan op professionele thuiszorg voor bijvoorbeeld lichamelijke verzorging.

Daarnaast is het van belang om als mantelzorger ook zelf tijd te hebben voor contacten buitenshuis. Voor deze hulp kunnen vrijwilligers ondersteuning bieden.

De Bezoek- en Opvang Service heeft speciaal opgeleide vrijwilligers beschikbaar, die een aantal uren per week de zorg van de vaste verzorgers voor de langdurig zieke of dementerende, willen overnemen.

Er kunnen afspraken gemaakt worden over de regelmaat waarmee een vrijwilliger ingezet wordt en waarvoor deze komt. Het kan gaan om licht verzorgende handelingen, gezelschap houden, een wandeling maken of spelletjes doen. Dit is afhankelijk van de behoefte. Het streven is om zo veel mogelijk dezelfde vrijwilliger in te zetten.

Om van de Bezoek- en Opvang Service gebruik te maken, kun je contact opnemen met MeerVoormekaar, Koningsweg 12, 6655AC Puiflijk
tel.: 024 - 6418459 op werkdagen tussen 9.00 - 12.30 uur.

De coördinator neemt contact op en maakt een afspraak om nader kennis te maken en te bespreken of de Bezoek- en Opvang Service iets voor jou is. Tijdens dit gesprek kun je ook jouw wensen kenbaar maken. Ook volgt er altijd een kennismakingsgesprek met de vrijwilliger.

Cursus "Voluit Leven"

Cursus *Voluit Leven* voor mensen met zorgen en stress in de gemeente Druten

Leven met je zorgen

Iedereen worstelt wel met het dagelijks leven, ieder om andere redenen. Soms gaat het best goed en soms wordt het je teveel. Om de zorgen af en toe te vergeten wringen we ons in allerlei bochten om ons weer beter te voelen. Daar wordt het meestal niet beter van.

Hoe we met spanningen omgaan is ons nooit geleerd, maar er is een manier om hiermee te leren omgaan, Deze vaardigheid (uit de gedragstherapie) wordt nu zonder kosten aangeboden via een korte cursus begeleid door een psycholoog en een medewerker van MeerVoormekaar.

In de cursus 'Voluit Leven' leer je anders te kijken naar problemen en zorgen. Deze korte praktische cursus biedt relevante en praktische oefeningen (op papier) en geeft inzichten vanuit de effectieve vaardigheden van mindfulness en ACT (Acceptance Commitment Therapie). Het is geen therapie, niet zweverig, maar het kan wel helpen.

Data en locatie

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten op de woensdag ochtend van 10.00 - 12.00 uur. Data: **Start 6,13 en 20 oktober, 3, 17 en 24 november.**

De locatie is de Bogerd in Druten.

Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Wel dien je zelf het cursusboek (Boom Hulpboek Voluit leven) aan te schaffen. Als dat een probleem is kunt u het van ons lenen.

Voor wie

Heb je zorgen en stress-klachten en woon je in Druten? Deze cursus past bij jou als je een van de volgende signalen bij jezelf herkent: gespannenheid, angst, somberheid, vermoeidheid, pijn, verslavingsgedrag, een gevoel van leegte, zelfkritiek

Meer informatie en aanmelden

Wil je meer informatie over inhoud of praktische zaken rondom de cursus, of wil je je aanmelden, stuur dan een E-mail naar Mariëlle van Swaay van MeerVoormekaar, via m.vanswaay@meervoormekaar.nl of bel naar 06- 17860576

In de maand september ontvangen deelnemers een bericht. Voorafgaand aan de cursus vindt een kennismakingsgesprek plaats.

De cursus gaat door bij minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers.

Mantelzorgdag:

Op woensdag 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Een verwendag met een leuk programma! Noteer deze datum alvast in de agenda!

In verband met de Corona maatregelen was er in 2020 geen mantelzorgdag. Op dit moment bekijken we nog of en hoe we de mantelzorgdag in 2021 kunnen organiseren.

Nadere informatie volgt in Nieuwsbrief nr. 8, in De Maas en Waler en op de website van MeerVoormekaar.

Mantelzorg compliment:

Degene die zorgt ontvangt kan vanaf 1 november tot en met 31 december 2021 een mantelzorgcompliment aanvragen.

Deze zorgvrager moet in Druten wonen. Hij/zij kan het mantelzorgcompliment verdelen onder de mantelzorgers. Om in aanmerking te komen moet de zorgvrager een formulier invullen. Dat kan digitaal of handmatig door een formulier uit te printen en in te vullen. Voor informatie zie website van MeerVoormekaar www.meervoormekaar.nl of de website van de gemeente Druten www.druten.nl

Nieuwsbrief 7 Steunpunt Mantelzorg Druten 2021

De mantelzorger moet minimaal 8 uur per week mantelzorg verlenen, gedurende 3 aaneengesloten maanden. De zorgvrager moet inwoner van de gemeente Druten zijn.

Heb je vragen, of opmerkingen?

Graag contact opnemen met de medewerkers van het mantelzorgsteunpunt.

Nieuwsbrief nr. 7

Copy Mariëlle van Swaay, 06-09-2021