



Mantelzorg
Berg en Dal

Januari 2019



EEN HEEL MOOI NIEUWJAAR GEWENST

Een nieuw jaar is begonnen. Mantelzorg Berg en Dal wenst u en alle belangrijke mensen om u heen een heel mooi 2019. 12 maanden met gezondheid en 52 weken met stil geluk. 365 dagen met elke dag een lach. En nog veel meer moois.

Ook in het nieuwe jaar brengen we u weer op de hoogte van activiteiten die we organiseren en ander nieuws. Mochten er voor u zaken wijzigen (een verhuizing of een ander email-adres of telefoonnummer)? Laat het ons weten. We passen uw gegevens dan aan en kunnen u op de hoogte blijven houden.

We willen graag weten hoe het nu met u is. In de komende maanden neemt een van onze mensen telefonisch contact met u op om hierover meer te horen. Wat loopt goed en waarover zijn er eventueel vragen en heeft u ondersteuning nodig?

We nemen contact met u op!

CREATIEVE WORKSHOP MILLINGEN

Op **20 februari** organiseert Mantelzorg Berg en Dal een creatieve workshop bij atelier Mimi in Millingen voor mantelzorgers. Ben je graag creatief bezig samen met anderen? Kom dan deze middag naar ons toe.

Ook heren die graag scheppend bezig zijn nodigen we van harte uit deze middag. Mooi als we met een diverse groep zijn.

Adres; Heerbaan 174 A . 6566 EV in Millingen aan de Rijn.

De middag start om 14.00 uur en we eindigen om 16.00 uur.

Omdat we graag weten hoeveel mensen we kunnen verwachten vragen we u zich hiervoor op te geven. Dit kan tot 11 februari op telefoonnummer:085-0406066. Heeft u vervoer naar Millingen nodig? Geef dat dan aan en we regelen het voor u.

Heel graag tot ziens op 20 februari.

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

WARME MAALTIJD



'T TREFPUNT
DE MEENT 2
GROESBEEK

**Donderdag 21 februari en
donderdag 21 maart**
12.00-13.00 UUR

GASTHUIS ST JAN DE DEO
MILLINGEN

**Maandag 4 februari en maandag
11 maart**
11.45-13.15 UUR

Samen een hapje eten. Het is gemakkelijk praten met mensen die in eenzelfde situatie zitten. Aanmelden tot 2 dagen van te voren (in Millingen tot uiterlijk een week van tevoren): info@mantelzorgbergendal.nl of bel: 085 - 040 60 66 (Forte Welzijn; werkdagen tot 13.00u)

Wandeling

Lekker wandelen door het bos met andere mantelzorgers. Even ontspanning en even tijd voor jezelf. Vooraf en erna drinken we met elkaar koffie en thee. Wanneer het slecht weer is blijven we binnen. We wandelen elke eerste maandag van de maand

Voorzieningshart

Op de heuvel

Ericastraat 39

Groesbeek

Aanmelden kan op tel: 085-0406066

Koffie met

Woensdag 20 februari

Van 14.00 uur tot 15.00 uur

De Sprong in Ooij

VALPREVENTIE

Jasper Huberts komt spreken over valpreventie en het belang van bewegen hierbij. Jasper is geriatriefysiotherapeut en komt handvatten geven over hoe je je eigen valrisico kunt verkleinen. Er is voldoende ruimte voor vragen deze middag!

U bent van harte uitgenodigd op deze informatieve middagen met verse koffie!

EVEN IETS ANDERS



GESPREKSGROEP
MANTELZORGERS

Vaak lopen mantelzorgers tegen dezelfde dingen aan. Hoe zorg ik ervoor dat ik goed kan zorgen voor iemand en toch niet over mijn grens ga? Of waar komt dat schuldgevoel toch altijd maar vandaan als ik 'n keertje voor mezelf kies? Hoe lukt het me voldoende voor mezelf te zorgen? In de gespreksgroep herkennen we dit bij elkaar en maken we tijd om hierop in te gaan en elkaar te voorzien van tips.

Het is prettig met anderen te praten die in een vergelijkbare situatie zijn. Je hoeft minder uit te leggen aan elkaar want die ander heeft aan één woord vaak genoeg.

We hebben ruimte voor nieuwe deelnemers. We starten een groep met minimaal 3 deelnemers en dat kunnen er maximaal 8 zijn.

Wanneer we voldoende deelnemers hebben kijken we met elkaar op welk tijdstip we samenkomen en op welke locatie.

Interesse hierin? We horen dat heel graag. U kunt zich aanmelden op telefoonnummer 085-0406066. We zijn bereikbaar van 9.00 uur tot 13.00 op dit nummer.

www.mantelzorgbergendal.nl

PAASLUNCH MILLINGEN

10 april organiseren we een paaslunch. We genieten samen van lekker eten en elkaars gezelschap. U bent van harte welkom vanaf twaalf uur:

Hotel Millings Centrum

Heerbaan 186 6566 EV

Millingen aan de Rijn

Heeft u vervoer nodig? We regelen het voor u.

Opgeven kan tot maandag 1 april op telefoonnummer: 085-0406066 of per mail:

info@mantelzorgbergendal.nl