



Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

COLUMN

Mystiek

De zomer is in aantocht en dat schept een zeker optimisme. Vooral vanwege de hoop op goed en zonnig weer of vakantie, denk ik. Dat mensen daar meestal vrolijk van worden is toch wel wat vreemd. Waarom is de winter als seizoen meer negatief? Is toch ook prachtig. In de tropische landen is het anders. Dus beleving is blijkbaar plaatsgebonden maar ook afhankelijk van persoon en karakter. Het is wonderlijk, misschien wel mysterieus, als je wegdroomt en beseft dat zoveel mensen dezelfde dingen verschillend beleven. Vragen onbeantwoord laten en toch genieten van het moment dat zich spontaan aandient geeft ruimte om je te onttrekken aan dagelijkse beslomeringen. Benut die vrijheid van geest. Dat zijn momenten voor jezelf.

Frans

MOBIEL BLIJVEN

MOBILITEIT, MAAR DAN ANDERS

De praktische kanten van mobiliteit hebben we vorige keer al in de nieuwsbrief opgenomen. Ook in deze brief nogmaals deze praktische kanten. We zijn ons ervan bewust dat de kans om je verplaatsen eigenlijk van levensbelang is. Beperkingen in lopen, wandelen, auto rijden en fietsen zijn niet gemakkelijk te aanvaarden. Hetzelfde kan je zeggen als je niet meer in je eigen tuin kunt werken of klussen in je huis. Afhankelijk worden van rollator, wandelstok, rolstoel of scootmobiel is al lastig, laat staan als je andere mensen nodig hebt om een voet te verzetten.

De mentale kant ervan heeft weinig of geen aandacht in de zorg. Aanvaarding van beperkingen van spiergebruik of het zenuwstelsel, zoals bij A.L.S. of M.S., is een kwestie op zich. Voor degene die het overkomt, is doorzetten maar ook een niet te onderschatten geestelijke flexibiliteit, voorwaarde om er niet (al te erg) onder te hoeven lijden. Wat bijdraagt tot aanvaarding, zijn gesprekken met de begeleiders/verzorgers, maar ook met de mensen uit de directe leefomgeving. Je

zelf kunnen uiten, meedenken en meevoelen van mensen, die je nabij zijn, afleiding zoeken in een prettige activiteit, zijn steentjes die kunnen helpen een weg te vinden naar andere "uitwegen". Mensen die belangstelling voor je beperking hebben, dat erkennen en met je meedenken, met warmte en begrip voor je worsteling hebben, doen je goed.

Mantelzorgers brengen dat meestal wel op. Maar voor de mens met een beperking zijn er nooit genoeg mensen die dat ook laten merken.

Wij, Mantelzorg Berg en Dal, zijn bereid om met u te praten over deze vragen en gevoelens, als u daar behoefte aan heeft. U kunt vrijblijvend en kosteloos een afspraak met ons maken. Neem dus gerust contact op, ook over een onderwerp, dat niet over mobiliteit gaat..

OM GOED TE KUNNEN MANTELZORGEN MOET JE MOBIEL KUNNEN ZIJN.

Op mantelzorgers wordt vaak een beroep gedaan om mobiel te zijn. Voor degene voor wie zij zorgen maken zij het dan mogelijk om plaatsen te bereiken, waar dezen willen of moeten zijn. “Willen” gaat vaak over de broodnodige sociale contacten; “moeten” meestal over bezoeken aan arts en/of ziekenhuis e.d. Echter: niet elke mantelzorger heeft de beschikking over een (geschikt) vervoermiddel en dan zijn er andere oplossingen noodzakelijk. Gelukkig bestaan deze ook, maar voldoen zij wel altijd aan redelijke eisen van beschikbaarheid, veiligheid of betaalbaarheid?

Het belang van mobiel zijn, je kunnen verplaatsen, staat wel vast

Je zult echt niet gauw horen, dat mobiliteit voor mensen die zorg krijgen niet belangrijk zou zijn. Dat blijkt ook wel uit het feit, dat als die mobiliteit niet door de mantelzorger “geleverd” kan worden er diverse andere oplossingen beschikbaar zijn. Vanuit instanties waaronder de overheid, door vrij-

willigers, door zorginstanties e.d. wordt dan vervoer aangeboden. Is daarmee dan de vereiste mobiliteit voor iedereen gegarandeerd? Wij weten dat niet helemaal zeker. Daarom horen we graag van uw ervaringen en suggesties om de mobiliteit te verbeteren.

Welke vervoersmogelijkheden zijn er aanwezig?

- eigen vervoer, dus nog “op eigen kracht” door degene die zorg nodig heeft
- vervoer door de mantelzorger of een andere naaste
- vervoer vanuit regelingen van de overheid (in onze regio: AVAN of voor langere afstanden: Valys)
- vervoer door vrijwilligers, bijvoorbeeld bij een activiteit (Mantelzorg Berg en Dal, maar ook Alzheimer Café).
- bijzondere lokale voorzieningen met inzet van vrijwilligers zoals bijvoorbeeld de SWOM-bus in Millingen en directe omgeving

En zijn deze mogelijkheden voldoende bekend en ook toegankelijk?

-allereerst moet de behoefte aan vervoer bekend zijn evenals eventuele specifieke eisen daaraan te stellen (rolstoelvervoer, medische begeleiding of toezicht onderweg vereist)

-bij regelingen: is een beschikking/toekenning voldoende gemakkelijk te regelen?

- zijn de kosten daarvan aanvaardbaar en op te brengen?
- hoe kwetsbaar is het bestaande aanbod aan vervoersmogelijkheden?

De toekomst

- dan groeit de mobiliteitsvraag zeker. Er komen meer mensen die vervoer nodig hebben
- zijn alle mogelijkheden vervoer al beschikbaar of is er nieuw aanbod nodig?
- welke kansen voor verbetering liggen er nog?

Wij willen graag uw kijk hierop vernemen. Als Mantelzorg Berg en Dal kunnen we in individuele gevallen geen vervoer voor u regelen, maar met de kennis van zaken die we dankzij uw reacties kunnen opbouwen zijn we wel beter in staat te helpen bij het zo nodig verbeteren van de mobiliteit voor degene die daar dringend behoefte aan heeft en voor diens mantelzorger.

Mantelzorg Berg en Dal,

Contact:

info@mantelzorgbergendal.nl

tel: 085 0406066

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

OOIJS MOOIS 17 JULI

Woensdag 17 juli ontvangen wij u graag vanaf 14.00 uur. We ontvangen u graag in de kas of bij mooi weer in de tuin. We hebben koffie met iets lekkers en daarna een rondleiding met een historisch verhaal. We plukken fruit en genieten van de tuin met al zijn planten en bloemen. Eventueel lopen we een stukje boerenpad en na afloop drinken we een sapje.

Adres: Leuthsestraat 3 Ooij

Komt u ook? Aanmelden graag tot 1 week tevoren op telefoonnummer; 085 0406066

WARME MAALTIJD



Donderdag 16 mei

Donderdag 20 juni

Van 12:00 tot 13:00

'T Trefpunt, De Meent 2 Groesbeek

Maandag 3 juni

Maandag 8 juli

Van 11:45 tot 13:15

Gasthuis St. Jan de Deo Millingen

Samen een warm hapje eten. Het is gemakkelijk praten met mensen die in een zelfde 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)

KOFFIE MET

Mantelzorg Berg en dal organiseert koffiebijeenkomsten voor mantelzorgers met altijd een informatief thema. In Groesbeek staat de volgende koffie met gepland op 16 mei. In Ooij op 12 juni. Informatie over de inhoud volgt nog. Noteert u alvast deze twee data?

Donderdag 23 Mei

14.00 uur tot 15.00 uur met inloop vanaf 13.30 uur.

Onderwerp; **Palliatieve zorg** met spreker Jaap Schuurmans.

Locatie: Mallemolen
Kloosterstraat 11
Groesbeek

Woensdag 12 juni

14.00 uur tot 15.00 uur met inloop vanaf 13.30 uur.

Onderwerp; **Dementie**

Locatie: De Sprong
Prins Bernhardstraat 3
Ooij

**Mantelzorg
Berg en Dal**



EVEN IETS ANDERS



GESPREKSGROEP
MANTELZORGERS

Mantelzorgers lopen vaak tegen dezelfde zaken aan. Hoe zorg ik ervoor dat ik goed kan zorgen voor iemand en toch niet over mijn eigen grens ga? Of waar komt dat schuldgevoel toch altijd maar vandaan als ik een keertje voor mezelf kies? In deze gespreksgroep herkennen we dit bij elkaar en maken we tijd om hierop in te gaan.

In het nieuwe jaar is er ruimte voor nieuwe leden! Heel graag komen we in contact met mantelzorgers die zich hierin herkennen en behoefte hebben hierover in gesprek te gaan.

Aanmelden: Mantelzorg Berg en Dal tel: 085 0406066

HEEFT U EEN VRAAG?

Heeft u vragen over mantelzorg? Wilt u uw verhaal kwijt? Of heeft u wensen of ideeën voor Mantelzorg Berg en Dal, zoals een onderwerp waar u graag meer over wilt weten? Dan kunt u 's ochtends op werkdagen contact opnemen met onze Mantelzorgtelefoon :085 040 60 66.

Een mail sturen kan ook:

info@mantelzorgbergendal.nl

Of kijk op onze website:

www.mantelzorgbergendal.nl

VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

Op deze pagina beantwoorden we vragen en vindt u oproepen, tips of verslagen.

TELEFOONNUMMER GEWIJZIGD

Lang hebben we ook een 06 nummer gehad waarop we te bereiken waren. Dit nummer gebruiken we niet meer. We blijven natuurlijk bereikbaar op tel; 085-0406066.

Veranderden uw gegevens? Heeft u een ander telefoonnummer of emailadres? Geeft u ons dat dan door?

Binnenkort neemt een van ons telefonisch contact met u op. We willen graag weten hoe het is en ook waar u behoefte aan heeft. Wat vindt u van de activiteiten die we aanbieden? Maakt u er gebruik van of heeft u misschien behoefte aan iets heel anders?

Om ons werk goed te kunnen doen en zeker te weten dat we nog steeds het goede blijven doen hebben we uw input hard nodig.

Al in de nieuwsbrief genoemd: Mobiliteit en vervoer is een belangrijk onderwerp. Ook daarover horen we graag van u! We nemen contact op!

Namens team Mantelzorg Berg en Dal

Tip van Ans uit Groesbeek...

“Met plezier zorg ik al jaren voor mijn partner. Ik heb door de jaren wel geleerd om soms even een pas op de plaats te maken. Voor ons is het handig dat het buurtsoepie er is. Mijn man gaat er regelmatig een soepje eten en ik maak ondertussen een ommetje in de prachtige omgeving. Soms gaat mijn vriendin ook mee...”

BUURTSOEPIE

Wil je er eens uit en andere mensen ontmoeten onder het genot van een lekker soepje?

Kom dan gezellig genieten van een goed gevulde soep en ontmoet andere wijkbewoners en dorpsgenoten. Buurtgenoten maken soep voor mede-buurtgenoten die graag even de deur uit willen en andere mensen ontmoeten. Er wordt een bijdrage van € 3,- gevraagd.

Het Buurtsoepie is voor iedereen vrij toegankelijk en je hoeft je niet van te voren aan te melden. Je bent ook welkom bij een Buurtsoepie in een ander deel van de gemeente dan waar je woont.

Alle Buurtsoepies beginnen om 12.00 uur.

De Buurtsoepies vinden plaats op de volgende locaties:

- Op de Paap, De Paap 1, Groesbeek: iedere tweede en laatste donderdag van de maand.
- Voorzieningshart Op de Heuvel, Ericastraat 27, Groesbeek: iedere maandag.
- Buurtmarkt Breedeweg, Breedeweg 61, Groesbeek: iedere dinsdag.
- Dorpshuis De Slenk, Reestraat 2, De Horst: iedere dinsdag.
- Wijkcentrum Kerstendal, Kerstendalseweg 17, Berg en Dal: iedere eerste maandag van de maand.
- Kulturhus Beek, Roerdompstraat 6, Beek: iedere maandag, woensdag en vrijdag.

WE HOUDEN GRAAG CONTACT

We leren jou en andere mantelzorgers in Berg en Dal graag beter kennen. Heb je vragen, wil je advies of wil je jouw verhaal kwijt? Heb je ideeën over mantelzorg? Laat je horen! Bel of mail ons. Je staat er niet alleen voor! Onze Mantelzorgtelefoon is bereikbaar op werkdagen: 085-0406066 en ons mailadres is:

info@mantelzorgbergendal.nl



Mantelzorg
Berg en Dal

MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

T 085-0406066 W www.mantelzorgbergendal.nl E info@mantelzorgbergendal.nl

Facebook: Mantelzorg Berg en Dal

De redactie bestaat uit: Hans Eijsbouts, Frans Jongeneel en Judith Wielakker. Onze nieuwsbrief verschijnt 5x per jaar.