



Mantelzorg
Berg en Dal



06 / December 2016

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

ACTUEEL

KERSTMIS EN MANTELZORG

De feestdagen komen eraan. Hopelijk geven de mensen u als mantelzorgers wat extra aandacht en signalen van dankbaarheid voor de verleende zorg. Misschien heeft u iets meer tijd voor uzelf, lukt het u even te pauzeren en afstand te nemen.

Deze dagen kunnen kracht geven om door te zetten. De warme sfeer in huis en in de winkelstraat inspireert ook. Deze roept ons op tot samenzijn, tot delen van wel en wee, tot aanhalen van de familieband.

Velen ontvingen in november het mantelzorgcompliment. Een blijk van waardering, verstrekt door de gemeente Berg en Dal (op aanvraag). Ook hebben we samen de Dag van de Mantelzorg gevierd. Het was er gezellig druk, met blijde mensen. Dat gold eveneens voor de Kerstlunch.

In deze sfeer wensen we u allen:
fijne feestdagen!

Een nieuw jaar

Een nieuw jaar begint na afsluiting van het oude. Terugkijken heeft zin. We leren wat beter kan en nemen ervaringen en mooie herinneringen mee. Vooruitkijken is even zinvol: wat staat ons te wachten? In de vorige editie hadden we het over mantelzorgen = samen doen. De mantelzorgers en degene die zorg ontvangt, doen het toch samen? Maar samenwerken doen we ook met vrijwilligers, huisartsen, fysiotherapeuten, burens, welzijnswerkers...

Engelen?

Als mantelzorgers verwacht je geen zingende engelen, herders die komen kijken, of koningen die geschenken brengen. Vuurwerk hoeft ook niet. Zo'n grootheid wil je juist niet zijn. Achter de voordeur het werk doen, zorgen dat mensen in eigen huis kunnen blijven, een beetje bijdragen aan het geluk van de ander; dat is het doel van de mantelzorg.

Die stille (naasten)liefde is de tegenhanger van spanningen, die we aantreffen in onze samenleving. Elkaar

de 'zwarte piet' toe spelen, het oordeel van de ander verwerpen, denken dat de ander het slecht met ons meent of egoïstisch is, zich niet aanpast. Wat een discussies maken sommigen ervan! De mantelzorgers steekt de handen uit de mouwen en laat de vraag van 'waarom ik wel en hij niet' (of andersom) liggen, met de opmerking: "Heeft geen nut". Deze houding is productief en zonder winst oogmerk. De mantelzorgers is bijzonder! De mensen van Mantelzorg Berg en Dal wensen de mantelzorgers in 2017 doorzettingsvermogen en vreugde in hun rol toe.

Kom erbij!

We nodigen iedereen uit om zich aan te sluiten bij onze activiteiten en ons werk. Ons doel is mantelzorgers te erkennen, te steunen en te waarderen. We bieden deskundigheid op verschillende terreinen.

De gemeente Berg en Dal subsidieert onze activiteiten, die worden begeleid door vrijwilligers en professionals. We zoeken in 2017 vrijwilligers, omdat meer activiteiten, contactpersonen en lokale initiatieven nodig zijn. U en uw talenten zijn welkom. Kom gerust eens praten.

ACTUEEL



Dagbesteding in 2017

Dagbesteding: u kunt er zelf terecht om er even uit te zijn, maar het verlicht soms ook de last op uw schouders, als mantelzorger. Op de momenten dat uw naaste bij de dagbesteding is, heeft u wat meer lucht en ruimte.

Er zijn drie vormen van dagbesteding:

Inloop en ontmoeting

Inloop en Ontmoeting is voor iedereen, jong en wat ouder. U kunt binnenlopen voor een praatje, een kop koffie, samen eten of deelnemen aan kaarten of iets creatiefs. Hier ontstaan nieuwe contacten en doet u iets leuks. U kunt hier ook heen met degene voor wie u zorgt. Deelnemers bedenken zelf activiteiten.

Gespecialiseerde dagbesteding

1 januari 2017 verandert de dagbesteding in het Klooster van Mariëndaal in gespecialiseerde dagbesteding. De samenwerking met de ZZG zorggroep blijft. Gespecialiseerde dagbesteding is

voor ouderen die thuis wonen en die lichamelijk en/of geestelijk, intensieve aandacht en hulp nodig hebben. Bijvoorbeeld hulp bij het naar het toilet gaan en toediening van medicijnen of extra begeleiding bij dementie of psychische problemen. Mensen komen hier in groepjes bij elkaar.

Voor de gespecialiseerde dagbesteding is een indicatie nodig van het Sociaal Team. Dat bepaalt het aantal dagdelen. Met een indicatie betaalt de Wmo de kosten, ook voor noodzakelijk vervoer. Mensen met een PGB en met een WLZ-indicatie kunnen eveneens terecht bij gespecialiseerde dagbesteding.

Kerstlunch smakelijk succes

Geroezemoes, gelach en heerlijke hapjes in Kerstsfeer. Zo'n 50 mensen schoven aan tafel, 14 december, voor een Kerstlunch in de Thornse Molen (Persingen). Een feestelijk uitje, speciaal voor mantelzorgers. "Fijn om even iets anders te doen, aan iets anders te denken", zegt een vrouw. Dat vinden haar tafelgenoten ook.



Dagbehandeling

Dagbehandeling is voor ouderen met een lichamelijke of psychische beperking waarbij behandeling nodig is. Van een fysiotherapeut, logopedist, ergotherapeut of een psycholoog.

Bij de dagbehandeling wordt naar meerdere medische gebieden gekeken. Hierbij is altijd een specialist ouderengeneeskunde betrokken. Voor dagbehandeling is een indicatie nodig van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg).

Meer informatie? Kijk op [www.mantelzorgbergendal](http://www.mantelzorgbergendal.nl)

WIST U DAT ...

... we een nieuwe coördinator Mantelzorg begroeten? Ernest Jansen neemt 1 januari het stokje over van Marjon Galdermans, die zich meer gaat richten op haar taken in het Sociaal Team Groesbeek-Noord. We bedanken Marjon voor haar jarenlange inzet voor mantelzorgers en vrijwilligers en voor haar bevlogenheid. Zij heeft veel werk verricht en een mooie basis gelegd waarop we verder borduren!

Ernest stond aan de wieg van het Steunpunt Mantelzorg. We kennen hem als een betrokken mens en heten hem van harte welkom!

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

KOFFIE MET...



DE MALLEMOLEN
KLOOSTERSTRAAT 11
GROESBEEK

DONDERDAG 12 JANUARI

MAANDAG 13 FEBRUARI

14.00-15.30 UUR

Onder het genot van koffie en thee luisteren naar een deskundige, vragen stellen en een praatje maken.

In januari komt Monique Bekker. Zij heeft met haar zussen twee jaar voor haar vader gezorgd. In die periode kreeg ze te maken met veel instanties, instellingen en wetten waar ze nog nooit van gehoord had.

Ook de taal van de hulpverleners kende ze niet.

Over haar ervaringen heeft ze een boek geschreven en ze komt erover vertellen. Ze hoopt u te helpen door de herkenning die het kan opleveren. Ze geeft ook bruikbare tips.

INLOOP EN ONTMOETING

Kijk op de onze site voor de adressen in Beek, Berg en Dal, Breedeweg, Groesbeek, Leuth, Ooij en Millingen. Ook in De Slenk (Reestraat 2) op De Horst, in het Kulturhus in Kerkerdom en in 't Zaalteje aan de Carmelweg 2 in Heilig Landstichting komt in 2017 een Inloop en Ontmoeting.

WANDELING



VOORZIENINGENHART
OP DE HEUVEL
ERICASTRAAT 39
GROESBEEK

MAANDAG 9 JANUARI

MAANDAG 6 FEBRUARI

13.30-15.30 UUR

Lekker wandelen door het bos met andere mantelzorgers. Even wat ontspanning, wat zorg voor uzelf. Met ervoor en erna een kop koffie of thee. Wanneer het weer niet mee werkt, blijven we in Op de Heuvel.

WARME LUNCH



'T TREFPUNT
WOONCENTRUM DE
MEENT
DE MEENT 2
GROESBEEK

DONDERDAG 26 JANUARI

DONDERDAG 23 FEBRUARI

12.00-13.00 UUR

Er even tussenuit; kom gezellig met andere mantelzorgers een warm hapje eten. Het is gemakkelijk praten met mensen die in een zelfde situatie zitten.

Aanmelden tot 2 dagen van tevoren:

info@mantelzorgbergendal.nl
of bel: 085 - 040 60 66 (Forte Welzijn; werkdagen tot 13.00 uur).

OP STAP



KULTURHUS DEN
IENLOOP
HEERBAAN 115
MILLINGEN A/D RIJN

WOENSDAG 18 JANUARI

WOENSDAG 15 FEBRUARI

10.00-11.30 UUR

In januari iets nieuws: mandala tekenen bij Nieske van de Wetering. Mandala tekenen ontspant en je kunt het gewoon tussendoor aan de keukentafel doen. Kom het eens proberen!

In februari kunt u pottenbakken bij Marian van der Meer. Het resultaat is niet het belangrijkste. Door met je handen bezig te zijn, raakt je hoofd even heerlijk leeg! U bent van harte welkom.

Opgeven, tot een week van tevoren, bij Thea de Wijse. Op werkdagen, 9.00-11.00 uur: 0481 - 43 11 05 en via de mail: info@mantelzorgbergendal.nl

let it snow



VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

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

Mijn man vergeet steeds vaker dingen zoals boodschappen en afspraken. Dat leidt tot ergernis en spanningen. We worden er allebei onzeker van. Nu hoorden we dat jullie een cursus of een groep hebben. Klopt dat?

Ja, dat klopt. U en uw partner zijn niet de enige met vragen hierover. Een slechter geheugen heeft soms vervelende gevolgen voor alle betrokkenen. We merken dat er behoefte is aan meer houvast en kennis. Daarom starten we weer een ondersteuningsgroep: 'Help me even herinneren'. Die is voor mensen met geheugenproblemen en hun partner.

De deelnemers leren meer over de werking van het geheugen en over het verbeteren van geheugenprestaties. Ook omgaan met meningsverschillen en balans komen aan bod. Daarnaast vergroten ze hun vaardigheden en oefenen ze in het omgaan met (een partner met) geheugenproblemen.

Doordat mensen zich veilig voelen in de groep en zij elkaars problemen herkennen, is het makkelijker om hierover te praten. Voor de partners is het waardevol om te merken dat anderen tegen dezelfde vragen aanlopen.

Liebeth Joosten begeleidt de groep. Ze ziet vaak opluchting. "Deelnemers merken zijn niet de enige zijn en leren van elkaars ervaringen. Er wordt bovendien veel gelachen tijdens de bijeenkomsten", vertelt ze. Joosten heeft als psycholoog jarenlange ervaring op dit gebied, onder meer door haar werk in de geheugenpoli. Deelnemers van een eerdere groep waren enthousiast. Iemand vertelde: "De rust is terug. We hebben elkaar weer teruggevonden en hebben weer als vanouds plezier."

Aanmelden

De groep komt acht keer bij elkaar, op woensdagochtend van 09.30 -11.30 uur. Tijdens het kennismakingsgesprek, bespreekt u met

Liesbeth Joosten of de aanpak in de groep aansluit bij de klachten en verwachtingen. Eventueel moet u nog een verklaring vragen van de huisarts. Zodra er voldoende aanmeldingen zijn, kan de groep beginnen. Aanmelden via Mantelzorg Berg en Dal (secretariaat), tel: 06 13 85 91 06

Feest in november!

Tijdens de Dag van de Mantelzorg, 10 November, zijn 500 Mantelzorgcomplimenten uitgedeeld in de gemeente Berg en Dal. Dat gebeurde in de vorm van bloemen en/of VVV-bonnen. Een week later bezochten vele mantelzorgers de feestelijke muzikale avond (foto).



WE HOUDEN GRAAG CONTACT

We leren u en andere mantelzorgers in Berg en Dal graag beter kennen. Heeft u vragen, wilt u advies of wilt u uw verhaal kwijt? Heeft u ideeën over mantelzorg? Laat u horen. Bel of mail ons. U staat er niet alleen voor! Onze Mantelzorgtelefoon is bereikbaar op werkdagen: 06 -13 85 91 06
Mail: info@mantelzorgbergendal.nl

Kent u andere mantelzorgers, wilt u hen dan met ons in contact brengen? Dan ontvangen ook zij de nieuwsbrief en uitnodigingen



MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

T 06 - 13 85 91 06 **W** www.mantelzorgbergendal.nl **E** info@mantelzorgbergendal.nl

f Facebook: Mantelzorg BergenDal