

Mantelzorg nieuws

23 maart

Vrijheidsmuseum



In het vrijheidsmuseum is momenteel de expositie 'Liefde in Oorlogstijd' te zien. Deze expositie laat zien hoe mensen onder moeilijke omstandigheden elkaar vonden. De tentoonstelling is geïnspireerd door het gelijknamige boek van Steffi van Den Oord.

Andere exposities in het museum hebben allemaal te maken met vrijheid.

Speciaal voor mantelzorgers die bekend zijn bij Mantelzorg Berg en Dal is er op zondag 23 maart een rondleiding gepland. Aanvang 14.00u. Meld je uiterlijk 16 maart aan via info@mantelzorgbergendal.nl of bel 085-0406066. Geef aan of je alleen komt of samen met degene voor wie je zorgt. Heb je een museumjaarkaart? Geef dat dan ook gelijk even door s.v.p. en neem die mee naar het museum.

Vrijheidsmuseum, Wylerbaan 4, 6561KR Groesbeek

Opgeven voor of informeren naar activiteiten kan via info@mantelzorgbergendal.nl
085-0406066

Heb je zelf een idee voor een spannende activiteit? Laat het ons weten!

Oproepjes

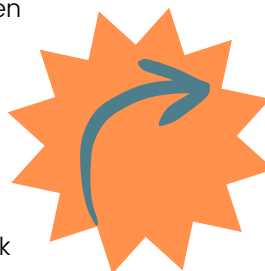
Partners van mensen met Parkinson

Als partner van iemand met Parkinson loop je soms aan tegen praktische of emotionele problemen. Speciaal voor deze mantelzorgers wil Mantelzorg Berg en Dal een groep starten waarbinnen je ervaringen uit kunt wisselen. Bij voldoende belangstelling kunnen we samen afspreken welke locatie het meest geschikt is en op welke tijden we samen komen.

voor ouders van kinderen met speciale aandacht

We denken ook aan een contactgroep voor ouders van kinderen die speciale aandacht verdienen vanwege bijvoorbeeld een verstandelijk beperking. Hoe ga jij hiermee om? Waar loop je tegenaan, waar ben je trots op? Over onzekerheden en ontdekken waar je goed in bent. Je wisselt ervaringen uit met andere ouders, geeft elkaar tips en kunt je verhaal kwijt.

Meer informatie bij Sanne Verburg
085 -406066



wandelen met mantelzorgers

Zit je liever niet om de tafel met andere mantelzorgers maar heb je wel behoefte om elkaar te ontmoeten? Dat kan ook tijdens een wandeluurtje. Terwijl jij even een frisse neus haalt, de benen strekt en je hoofd leeg maakt, komen verhalen los, kan er worden gelachen, stoom afgeblazen of gewoon in stilte genieten. Waar we wandelen is afhankelijk van waar je woont en met wie. We vormen kleine groepjes. Tijdstip in overleg. Interesse? Neem even contact op.

Klussen in huis

Sta jij er ineens alleen voor en word je geconfronteerd met klussen die je nooit eerder gedaan hebt? Wil je de basis leren van een stop vervangen, schilderij ophangen, lampen vervangen, omgaan met de meest gangbare gereedschappen, hoe je dit veilig kunt doen, etc? Voor diegenen willen we een cursus klussen in huis organiseren. Heb je interesse? Geef je dan op. Locatie en tijdstip in overleg

Mantelzorgtafels



Het is gemakkelijk praten met mensen die in een zelfde situatie zitten. Aan tafel, onder het genot van een lunch, is het makkelijker om met andere mantelzorgers over jouw mantelzorgsituatie te praten. Midden in de maand, iedere eerste maandag van de maand tussen 11:45 uur en 13.15. Groesbeek iedere derde donderdag van de maand tussen 11.45 uur en 13.15u. (In vakantieperiodes kan dit schema afwijken). Hieraan zijn geen kosten verbonden. Je moet je wel twee dagen van te voren opgeven via de mail. Kijk voor de actuele data op www.mantelzorgbergendal.nl



start 10 maart:

cursus omgaan met psychische kwetsbaarheid

Als je voor iemand zorgt of zorgen hebt over iemand in je gezin dan ben je mantelzorger. Ook als degene een psychische kwetsbaarheid heeft. Niet elke mantelzorger beseft dat ie mantelzorger is. Als iemand in het gezin een psychische kwetsbaarheid heeft, dan heeft dat een enorme impact op de familie. Een psychische stoornis heeft effect op de relatie tussen broer en zus, ouder en kind en op de relatie tussen partners. Het veroorzaakt bijvoorbeeld gevoelens van onmacht, spanning, boosheid, schuld en schaamte. Conflicten en machteloosheid maken dat men uitgeput raakt. Wij weten natuurlijk niet alle oplossingen maar we staan voor je klaar om te luisteren en te ondersteunen. Hoe ga je eigenlijk om met iemand die bijvoorbeeld een depressie heeft, of een psychose? Dat zijn dingen die je niet zomaar uit jezelf kan weten. Het is fijn als je daar tips en steun voor krijgt. En hoe doe je dat eigenlijk; je grenzen aangeven als je eigenlijk constant onmisbaar bent?

Omgaan en leven met iemand die een psychische kwetsbaarheid heeft kan zwaar zijn. Hoe ontstaat zo iets eigenlijk en wat moet je vooral wel en niet zeggen? Pro Persona Connect afdeling Preventie organiseert in samenwerking met Mantelzorg Nijmegen een cursus voor familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Bij meer belangstelling kan er ook in Berg en Dal een cursus georganiseerd worden.

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 2 uur. Vanaf 10 maart op maandagen van 10.00-12.00 uur. Locatie: Pro Persona, Hoofdgebouw De Sterrenberg, Nijmeegsebaan 61, 6525 DX Nijmegen

Informatie/aanmelden: Mail naar het secretariaat preventie@propersona.nl of bel 026- 3124483 ma, di, wo, do en vr 9:00-16:00 uur. Bij geen gehoor, spreek de voicemail in en je wordt zo spoedig mogelijk terug gebeld. In een kennismakingsgesprek, wordt duidelijk of de cursus bij jou past.

Voor deze cursus betaal je alleen materiaalkosten (€ 15,-)

Voor jonge mantelzorgers zijn de groepen voor kinderen van ouders met een psychische of verslavingsproblemen inmiddels gestart. Als je vader of moeder heeft, dan heeft dat gevolgen voor alle gezinsleden. Bij kinderen kunnen de problemen van de ouder vragen, twijfels en emoties oproepen. Dit kan als de kinderen jong zijn, maar ook in de puberteit of jongvolwassenheid.

Elk gezinslid kan op zijn of haar eigen manier behoefte hebben aan informatie, tips en een luisterend oor. Preventie biedt hierin ondersteuning door KOPP/KOV-groepen te organiseren. informeer gerust naar nieuwe data.

Ik ben Lieke, 28 jaar en woonachtig in de gemeente Berg en Dal. Na jarenlang gewerkt te hebben in de zorg, vond ik het eens tijd worden voor iets anders. Ik startte mijn eigen bedrijf, genaamd Zorgerij.

Jarenlang liep ik in mijn zorg carrière tegen taken aan waar niet echt 'iemand' voor was. Deze taken bundelde ik samen en zo is Zorgerij ontstaan. Ik vind namelijk dat het anders moet. De mantelzorger krijgt het steeds drukker, met alle gevolgen van dien. Met Zorgerij bied ik zowel zorg als begeleiding aan. Ik werk via een Persoons Gebonden Budget, waarbij ik kan helpen met de aanvraag, U kunt mij ook rechtstreeks inhuren voor:



Ondersteuning bij het wassen en aankleden;
Medicijnen aanreiken;
Ondersteunen bij huishoudelijke taken, koken en boodschappen
Meegaan naar huisarts, tandarts etc;
Een praatje maken;
erop uit gaan, bewegen,
of helpen bij kleding aanschaffen.

Het doel van Zorgerij is de mantelzorgtaken te verlichten. Voor meer informatie over o.a. tarieven kunt mij bereiken op het volgende nummer: 024-2093939 of een berichtje sturen naar info@zorgerij.nl.

Ik ga graag vrijblijvend het gesprek aan om te kijken wat ik voor u kan betekenen.

Word ook vrijwilliger bij Mantelzorg Berg en Dal

Draag je mantelzorgers ook een warm hart toe? Of je nu mantelzorger bent, of bent geweest of gewoon iets wilt betekenen voor een ander....word dan vrijwilligers bij onze organisatie! Er is van alles te doen. Je kunt de mantelzorgtafels of andere bijeenkomsten mee organiseren, praktische zorg verlenen, mee werken aan de nieuwsbrief, social media bijhouden, een luisterend oor bieden of de mantelzorger een zorgpauze geven door even de zorg over te nemen. Je kunt ook zelf een activiteit starten met mantelzorgers, kortom: je bent van harte welkom! Neem voor meer informatie even contact op!



Mantelzorg
Berg en Dal



Ben jij mantelzorger?

Misschien zonder dat je het beseft! Zorg je voor een partner met dementie, combineer je school met zorg voor een ouder, of sta je klaar voor je kind met een beperking? Als je extra zorgt voor een naaste, ben je mantelzorger.



Je bent niet alleen!

Veel mensen zorgen met liefde voor een partner, ouder of vriend. Mantelzorg geeft voldoening, maar kan ook zwaar zijn. Om ook goed voor jezelf te zorgen is op tijd hulp durven vragen belangrijk. Je hoeft het niet alleen te doen.



Wij staan voor je klaar

Bij Mantelzorg Berg en Dal kun je terecht voor mantelzorgsupport: een persoonlijk gesprek en praktische hulp, ondersteuning bij zorgtaken, informatie en ontspannende activiteiten. Heb je ideeën of vragen? We denken graag met je mee! En het mooiste: onze hulp is helemaal gratis.

Kom erbij!

Ontmoet andere mantelzorgers tijdens onze gezellige bijeenkomsten. Deel ervaringen en laad jezelf op. Bekijk onze activiteiten op www.mantelzorgbergendal.nl/agenda



Telefoon 085 040 60 66
www.mantelzorgbergendal.nl
info@mantelzorgbergendal.nl