



Bron foto Mantelzorg NL

december 2023

Nieuwsflits Mantelzorg Berg en Dal

OVER ONS

We zijn een actieve groep vrijwilligers en professionals met kennis en ervaring op het gebied van mantelzorg.

De naam Mantelzorg Berg en Dal vat kort samen voor wie we er zijn: voor iedereen die langdurig voor een ander zorgt, in de gemeente Berg en Dal. Forte Welzijn ondersteunt Mantelzorg Berg en Dal

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

AGENDA 2024

Ook in 2024 organiseert mantelzorg Berg en Dal weer allerlei activiteiten. De actuele agenda van onze activiteiten en veel meer informatie is te vinden op onze website www.mantelzorgbergendal.nl Ook vanaf deze website als app op je telefoon te zetten!

Alvast een voorproefje:

- * Iedere eerste maandag van de maand: Mantelzorgtafel Millingen
- * Iedere derde donderdag van de maand: Mantelzorgtafel Groesbeek. De Tafels zijn niet tijdens de zomervakantie en niet op feestdagen. Deze vorm van ontmoeten is er voor alle mantelzorgers die het fijn vinden om eens te praten met lotgenoten. Vrijwilligers organiseren dit en begeleiden de middag
- * 21 en 25 maart Themabijeenkomsten: Valpreventie
- * Familiedag inloop het Groene Hart, 2 april

OPROEP

Ben je partner van iemand met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) en zou je graag ervaringen willen uitwisselen met andere mantelzorgers? In een groep waarin jullie tips en adviezen willen delen? Waarin onderwerpen aan bod komen waar je mee te maken hebt? Bijvoorbeeld 'hoe kom je tot rust', 'hoe ga je om met karakterveranderingen' en 'veranderingen binnen je relatie')

Mantelzorg Berg en Dal is van plan om een groep van partners van mensen met NAH bij elkaar te brengen. Interesse? Neem even contact met ons op.

DE MANTELZORG-CARROUSEL

Nieuw in Berg en Dal. In Berg en Dal heeft een mantelzorger initiatief genomen om MantelZorgCarroussels in het leven te roepen en de zorg die hij heeft voor zijn partner met andere stellen te delen. Samen zorgen!

Want, de zorg in Nederland is overvraagd, een indicatie kost de gemeenschap veel geld, en de hulp is meestal op een vaste tijd en planning. Tijd om het heft in eigen hand te nemen waar dit kan! Samen met andere mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie zitten.

Het plan is om de MantelZorgCarrousel te introduceren.

Wat verstaan we daaronder?

Een aantal stellen, (maximaal 6) waarvan één partner die wat zorg behoeft en meer aan huis gebonden is, vormen samen een MantelZorgCarroussel. Er moet een "klik" zijn tussen de stellen onderling en ook moet de zorgsituatie bij elkaar passen.

De mantelzorgers gaan binnen een bepaalde periode roulerend bij de ander op bezoek, zodat de andere mantelzorger bijvoorbeeld buitenshuis een dagje weg kan. Zo ondersteun je elkaar in onderlinge solidariteit, de thuisblijvende partner ziet een bekend gezicht en je doorbreekt even je eigen situatie. De voordelen: Met andere mantelzorgers is het makkelijker om je in te leven in elkaars situatie. De leefwereld van de partner die meer aan huis gebonden is wordt groter, je kunt met andere mantelzorgers ervaringen uitwisselen en van elkaar leren.

Bij de ander thuis op bezoek kan natuurlijk alleen als je eigen partner wel in staat is een gedeelte van de dag alleen thuis te zijn. (met een bereikbaarheid voor de thuisblijvende partner)

MantelZorgCarroussels maken onderling afspraken over de frequentie van bezoeken en overige afspraken. Mantelzorg Berg en Dal ondersteunt in het bij elkaar brengen van de stellen en in de opstartperiode.

Waarom het beeld van een carroussel:

Met z'n allen in zo'n ronddraaiende wereld waar je je eigen paard, autootje, schommelstoel kon kiezen. De kermismeneer zorgde ervoor dat het geheel in evenwicht bleef. Niet allemaal aan één kant jongens en meiden maar verdeeld draaide je beter! De muziek was vrolijk.

Wil je meer informatie, of wil je je opgeven voor een MantelZorgCarrousel, dan kun je terecht bij Mantelzorg Berg en Dal.

Kijk op www.mantelzorgbergendal.nl, mail info@mantelzorgbergendal.nl of bel 085-0406066

INFORMATIEBIJeenKOMST VALPREVENTIE

21 en 25 maart, locaties nog nader te bepalen.

Een bijeenkomst waarin Mantelzorg Berg en Dal samen met de Senioren Bewegcoach van Sportstimulering Berg en Dal praktische informatie geeft over het voorkomen van vallen.

Hoe maak je het huis veiliger? Hoe kun je degene voor wie jij zorgt stimuleren op een veilige manier te bewegen? Wat is een verantwoorde manier van bewegen, ook als je ouder bent en/of minder mobiel? Het antwoord op deze vragen en een test om je valrisico in te schatten waarin je persoonlijk advies krijgt, komt aan bod tijdens deze informatiebijeenkomst. Met heel veel bruikbare tips en adviezen...

Ook kun je je vragen stellen over ondersteuning om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen.

"In Nederland sterven jaarlijks senioren als gevolg van een val in huis. Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval.

Dit is slechts 10% van het totaal aantal valongevallen van ouderen. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven." (bron Valpreventie bij ouderen | VeiligheidNL)

De bijeenkomst kan bezocht worden door mantelzorgers, maar ook degene voor wie je zorgt en hier belang bij heeft.

ZORGVERZEKERING 2024

Mantelzorg NL heeft op een rij gezet welke zorgverzekeraars ondersteuning aan mantelzorgers in het pakket hebben.

Mocht je overstappen overwegen, dan is het zeker interessant om hier een kijkje te gaan nemen.

Bekijk wat zorgverzekeraars in hun aanvullende verzekeringen vergoeden voor:

Mantelzorgmakelaars, Mantelzorgcurssussen en lidmaatschappen, Vervangen de mantelzorg

[Mantelzorgvergoedingen door zorgverzekeraars - MantelzorgNL](#)

IDEE VOOR 2024?

Heb je een goed idee voor 2024 voor Mantelzorg Berg en Dal? Laat het ons weten!

Wij wensen alle mantelzorgers een goed 2024!

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