



01 / februari 2016

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

ACTUEEL

ADVIES, INFORMATIE EN EEN LUISTEREND OOR

Hebt u een vraag, zoekt u iemand die met u kan meedenken?

Of hebt u gewoon behoefte aan een luisterend oor? Wilt u als vrijwilliger betrokken zijn bij het steunpunt?

U kunt ons bellen of e-mailen. Als u het prettig vindt, komen we bij u langs, of komt u naar ons. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Het steunpunt krijgt een bijdrage van de gemeente.

“Steunpunt Mantelzorg gemeente Groesbeek” wordt “Mantelzorg Berg en Dal”

Op 4 januari jl., tijdens de eerste bijeenkomst in het nieuwe jaar van Koffie met ..., werd door coördinator Marjon Galdermans bekend gemaakt dat “Steunpunt Mantelzorg gemeente Groesbeek” vanaf 1 januari 2016 doorgaat onder de naam “Mantelzorg Berg en Dal”. Dit heeft natuurlijk alles te maken van de naamswijziging van de gemeente per die datum.

“Manteline” wordt “Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal”

Ook de nieuwsbrief heeft een nieuwe jas gekregen, zoals u ziet. We willen meer informatie geven en daarom is het een maatje groter geworden. Het ontwerp bureau Linda van de Akker, heeft ons geholpen met de nieuwe stijl. Deze brief verschijnt 2 maandelijks.

Logo?

Bij een nieuwe naam hoort ook een logo. Het logo van Mantelzorg Berg en Dal staat boven aan de nieuwsbrief en wordt gevormd door het blad van de vrouwenmantel (een plant die bij veel mensen in de tuin staat), met een mensfiguurtje dat symbool staat voor een mantelzorger. Het logo zult u bij alle berichtgeving tegenkomen.



[lees verder >](#)

ACTUEEL

Nog meer nieuw?

Er is nog meer nieuw: Mantelzorg Berg en Dal heeft een eigen website gekregen:

www.mantelzorgbergen.dal.nl

Het kost nog enige tijd om de website verder te vullen; de meeste informatie staat nu nog op de site van de SWG. De bedoeling is om in april de website af te hebben. Het doel is om er allerlei informatie op te zetten waar u als mantelzorger vragen over zou kunnen hebben.

U kunt alvast een kijkje nemen.



Themamiddag met KBO-Beek op 18 februari

Uit diverse kernen van onze gemeente waren belangstellenden (samen) naar hotel 't Spijker gekomen. Het eerste onderwerp, "ZORGEN VOOR EEN ANDER BEGINT BIJ JEZELF", was voor iedereen van belang: het voorkomen om overbelast te raken en zelf daardoor lichamelijke en/of psychische klachten te ontwikkelen is een onderwerp dat al snel dichtbij komt. Het belang om goed voor jezelf te zorgen sprak dan ook aan. Er werden diverse, vakkundige, oplossingen aangeboden.

Na de pauze werd uitgelegd waarom "GOED SLAPEN" zo belangrijk is. De concentratieproblemen, prikkelbaarheid en spanningen, die daar uit voort kunnen komen, kunnen ook in de relationele sfeer tot irritatie leiden, met alle gevolgen van dien.

Misschien hebt u de nieuwe folder ook al ergens zien liggen, met actuele informatie en in de nieuwe stijl.

Wanneer u contact op wilt nemen kan dat altijd via de mantelzorgtelefoon met het vertrouwde nummer: 06 – 13 85 91 06 en nu ook via e-mail:

info@mantelzorgbergdal.nl

De mantelzorgers in Millingen en in Leuth kunnen hier ook terecht, maar natuurlijk ook bij Thea de Wijse: 0481-431105

Geslaagde informatieavond "Even niet" op 19 januari

Ondanks het koude weer waren veel mensen naar de informatieavond voor mantelzorgers gekomen in De Mallemolen. Tijdens de bijeenkomst werd veel informatie gegeven over de verschillende vormen van ondersteuning voor mantelzorgers, de zogenaamde respijtzorg. Een term die u misschien wel eens hebt gehoord,

maar wat is het nu eigenlijk??

Wanneer u als mantelzorger de zorgtaken tijdelijk aan een ander overdraagt, heet dat respijtzorg. U kunt dan zelf nieuwe energie opdoen en daardoor de zorg beter volhouden. Een voorbeeld is dat een vrijwilliger bij u thuis komt, zodat u even weg kunt.

Op de avond waren deskundigen aanwezig die vragen van mantelzorgers beantwoordden. Ook waren er verschillende organisaties die informatie gaven over de respijtzorg, die zij aanbieden. Voor ieder was er een goed gevulde informatiemap om mee te nemen.

Het was een succesvolle avond! Een aantal mensen zei na afloop dat ze niet op de hoogte waren van de vele mogelijkheden voor respijtzorg. Omdat de avond duidelijk voorzag in een behoefte van de aanwezige mantelzorgers willen we in het najaar de avond nogmaals organiseren, zodat meer mantelzorgers er profijt van kunnen hebben.

ACTIVITEITEN

MAANDELIJKS KOPJE KOFFIE



KULTURHUS BIJ DE SCHOOL IN
DE REUSENSTRAAT
LEUTH

**DINSDAG 1 maart en
5 april
15.00 – 17.00 UUR**

Voor vragen met betrekking tot de mantelzorg of bv. ondersteuning met materiële middelen, of komt u gewoon eens binnenlopen om te praten over uw situatie of de problemen waar u mee wordt geconfronteerd. De koffie staat klaar, u bent zeer welkom!

Informatie:

Henny Driessen: 024 6632952
Thea de Wijse: 0481 431105

GEZELLIG SAMENZIJN



KULTURHUS DEN IENLOOP
HEERBAAN 115
MILLINGEN A/D RIJN

**WOENSDAG 9 maart en 13
april
10.00 – 12.00 UUR**

Even iets anders: samen aan de slag!

In maart is er een leuke minicursus pottenbakken bij Marian van der Meer.

Er is een beperkt aantal plaatsen, dus opgeven is nodig, uiterlijk 5 werkdagen van te voren, bij: Thea de Wijse: 0481-431105 of Iraida Peeters: 0481-432262, per mail: info@mantelzorgbergendal.nl.

KOFFIE MET



DE MALLEMOLEN
KLOOSTERSTRAAT 11
GROESBEEK

**DONDERDAG 10 maart
14.00-15.30 UUR**

Koffie met ... de organisator van de Inloop en Ontmoeting. Op 12 plaatsen in de gemeente komt (of is) een gelegenheid waar mensen zo naar binnen kunnen lopen om er een kopje koffie/thee te drinken, een praatje te maken of iets te ondernemen. Er zijn begeleiders aanwezig. Hoe u en degenen waar u voor zorgt daar gebruik van kunnen maken, vertelt Wikke Raymakers. U krijgt een overzicht mee naar huis. De toegang en het kopje koffie zijn gratis. U kunt zo binnen komen lopen, om te luisteren, uw vragen te stellen en andere mantelzorgers te ontmoeten! Aanmelden is niet nodig. De volgende koffie met is op woensdag 6 april

MANTELZORG LOOP



VOORZIENINGENHART
OP DE HEUVEL
ERICASTRAAT 39
GROESBEEK

**MAANDAG 14 maart en
11 april
13.30-15.30 UUR**

Lekker wandelen door het bos met een groepje mantelzorgers. Nieuwe mensen ontmoeten, even wat ontspanning, een beetje zorg voor uzelf. We beginnen en eindigen met een kopje koffie. Aanmelden is niet nodig.

MANTELZORG LUNCH



'T TREFPUNT
WOONCENTRUM DE MEENT
DE MEENT 2
GROESBEEK

**DONDERDAG 24 maart en
21 april
12.00-13.00 UUR**

Er even tussenuit; gezellig met andere mantelzorgers een hapje eten in 't Trefpunt'. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Wel is het nodig om u op te geven. Indien u interesse hebt, kunt u contact met ons opnemen.



VRAAG EN ANTWOORD

In deze rubriek geven we antwoord op vragen die door mantelzorgers aan ons werden gesteld

Is het nodig dat de zorgvrager in de gemeente van de mantelzorg woont om voor ondersteuning van Mantelzorg Berg en Dal in aanmerking te komen?

Nee dat hoeft niet. Het is mogelijk om bij Mantelzorg Berg en Dal aan te kloppen als u beiden in de gemeente woont, of als één van beiden in de gemeente woont. Er is één uitzondering: het aanvragen van het mantelzorgcompliment. Degene die de zorg ontvangt, vraagt het aan voor de mantelzorg en dat kan alleen in de gemeente waar de zorgvrager woont.

Wat is een mantelzorgcompliment?

Het mantelzorgcompliment is een aantal jaren geleden door de overheid ingesteld om ieder die zorgt voor een ander, te bedan

ken. Het compliment was aan te vragen bij de SVB en bestond uit een geldbedrag. In 2015 is de uitvoering van de regeling overgedragen naar de gemeenten. Zij kunnen het bedrag naar eigen inzicht besteden. Gemeente Berg en Dal heeft er voor gekozen om het geld beschikbaar te maken voor zoveel mogelijk mantelzorgers. Een deel van het bedrag is besteed aan het opzetten van 12 gezellige plekken waar iedereen kan binnenlopen voor een kopje koffie/thee, een praatje of om iets te ondernemen. Begeleiding is aanwezig. Het is eigenlijk een lichtere vorm van dagbesteding. In principe is het mogelijk dat de zorgvrager hier een tijdje verblijft. Op 10 maart, om 14.00 uur in de Mallemolen, zal Wikke Raymakers hier meer over vertellen. (Koffie met.....)

Daarnaast is er voor alle mantelzorgers die opgegeven worden, een blijk van waardering voor de goede zorg in de vorm van een cadeaubon of bos bloemen van € 25,00. Een mantelzorg is iemand die 8 uur of meer per week en minimaal 3 maanden voor iemand zorgt.

In de tweede helft van 2016 plaatst de gemeente in de media oproepen om u aan te melden. En ook in deze nieuwsbrief besteden we er aandacht aan.



Alzheimercafé in Nijmegen op 15 maart 19.30-21.30 uur.

Prof. Cornelissenstraat 2
6524 PJ Nijmegen

Over onderzoek naar dementie.

ZO BLIJFT U OP DE HOOGTE

Mantelzorg Berg en Dal kent graag de mantelzorgers in de gemeente Berg en Dal. Daarom vragen we u zich bij ons te melden als mantelzorg. U ontvangt dan vrijblijvend onze nieuwsbrief en uitnodigingen voor activiteiten.

Wilt u zich aanmelden als mantelzorg? Heeft u vragen over mantelzorg? Wilt u uw verhaal kwijt? Of heeft u wensen of ideeën voor Mantelzorg Berg en Dal? Dan kunt u op werkdagen contact opnemen met onze Mantelzorgtelefoon, of een mail sturen.



MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

T 06 – 13 85 91 06 www.mantelzorgbergendal.nl e-mail: info@mantelzorgbergendal.nl