



**Mantelzorg**  
Berg en Dal



11 / december 2017

# Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal

## COLUMN

### EEN GEBAAAR

Als je dankbaarheid toegezwaard krijgt is er meestal toch een reden tot waardering voor jouw rol. Dat gebeurt niet zo vaak. Bij jubilea gebruikelijk, spontaan komt het minder voor. Maar als zo'n gebaar van dank jaarlijks terugkomt, wat moet je daar dan van denken? Het mantelzorgcompliment, dat onlangs is verstrekt, is er een voorbeeld van. De gemeente heeft gekozen voor deze vorm van waardering. Sommigen zien mantelzorg als burgerplicht, anderen als een vrijwillige inspanning. Misschien zien sommigen dit compliment als slechts een fooi. Dat mantelzorg gebaseerd is op een goede relatie en liefde voor een nabij persoon, mag niet vergeten worden. Deze zorg vindt zijn fundament in het gevoel medeverantwoordelijk te zijn voor de mensen in je omgeving. Dat is samenleven, samen werken en samen vorm geven aan de samenhang van familie en buurt. Dat een gemeente daar iets voor over heeft is een bewuste keuze. De continue waardering voor inzet in zorg en aandacht voor een persoon op basis van vrijwilligheid mag geen onderwerp van discussie zijn.

~ Frans

### EEN MOOIE AVOND!

De zanggroep De Kèls kwamen woensdagavond 8 november optreden. Speciaal voor de mantelzorgers uit Berg en Dal.

De mantelzorgavond is een jaarlijks terugkerend gebeuren voor hen die de zorg aan een ander besteden. Zo'n 150 mantelzorgers uit heel de gemeente Berg en Dal waren naar De Mallemolen gekomen om te genieten van een welverdiende avond. Zij werden welkom geheten door Frans Jongeneel namens Mantelzorg Berg en Dal, die blij was dat zoveel waren gekomen. Overigens liet hij weten dat dit voorlopig de laatste maal in De Mallemolen gehouden wordt: "Want wij hebben besloten alle kerkdorpen langs te gaan."

Hij gaf het woord aan wethouder Sjaak Thijssen, die ook blij was met zo'n grote opkomst. "Zaterdag is het feest van Sint-Maarten (de Romeinse Officier die zijn mantel afstond aan een zieke) en hij was eigenlijk de eerste mantelzorger die wij kennen. Hij is later zalig verklaard. Nu ga ik jullie niet zalig verklaren maar ik moet namens de gemeente

*Berg en Dal grote waardering uitbrengen voor het vele goede werk wat jullie doen", aldus Thijssen.*

Frans nam nog eenmaal de microfoon en vroeg om een daverend applaus voor Thijssen omdat hij niet meer als wethouder terugkomt na de komende verkiezingen.



Hij heeft veel voor de mantelzorgers betekend en Frans dankte hem voor zijn inzet. De presentatie van de avond was in handen van de oud-Groesbeker en in Millingen aan de Rijn woonachtige Guus Hakvoort. Hij begon zijn presentatie met een kleine buut waarna De Kèls voor het eerste van de drie optredens op het podium verschenen. Naast de drankjes werden er ook nog warme hapjes geserveerd.

De volgende avond voor mantelzorgers is gepland op woensdag 14 november 2018 in De Thornsche Molen in Persingen.



## Samen. Doen!

Het is Mantelzorg Berg en Dal gelukt in de afgelopen jaren veel meer mensen als vrijwilliger bij ons werk te betrekken. Dat gaat niet vanzelf, maar we zijn blij en dankbaar met ieder mens, die iets wil bijdragen. In de wijken en dorpen proberen we ter plekke mensen beschikbaar te hebben. Zij voelsprietten voor de wijk. We kunnen dan makkelijker aansluiten op de mantelzorg in de straat. Er wordt gestreefd om de activiteiten en ontmoetingspunten te spreiden over het hele gebied van de gemeente. Dat lukt steeds beter, maar... het is nog niet naar onze zin. Want er zijn nog meer mensen nodig, die plaatselijk enig voortouw nemen, een aanspreekpunt zijn. Mensen die de plaatselijke situatie en behoeften kennen, de kleur van buurt of het dorp aanvoelen. Dat is nodig om te bereiken dat we de wijk als vertrekpunt nemen en niet op afstand willen aanbieden. Mantelzorg Berg en Dal wil ervaring en ideeën aanreiken, maar tegelijk ook aan de plaatselijke vragen aandacht besteden. Dat kan alleen als mensen inspreken, aangeven wat hun vragen en zor-

gen zijn. Vandaar een oproep aan u om hierover eens na te denken. Een vrijblijvend gesprek met een van onze mensen is altijd mogelijk.

Mantelzorg Berg en Dal zoekt ook mogelijkheden om samen met andere instellingen activiteiten en voorlichting te organiseren. Dat kan bijvoorbeeld met zorgorgani-

saties en welzijnsinstellingen in de gemeente. Maar ook met allerlei clubs en verenigingen die veel mensen bereiken, bijvoorbeeld de sportvereniging of een belangenorganisatie. In die kringen zijn zeker mantelzorgers, al is dat lang niet altijd duidelijk voor de medeleden. Ook zijn we druk doende meer jongeren die zorgen te bereiken en bij ons werk te betrekken.

Op facebook en onze website vind je de nodige informatie over allerlei onderwerpen en activiteiten. Ook daar vind je ons programma. Mocht je hier meer over willen weten, aarzel niet om contact te leggen. U kunt ook 'gewoon' in gesprek met ons. Zonder verdere verplichting. Dat geldt overigens voor iedereen die vragen heeft over mantelzorg of over ons werk. Wellicht tot ziens!

## Parkinson... en dan?

Mantelzorg Berg en Dal organiseert samen met Kalorama een bijeenkomst over de ziekte Parkinson. Medewerking wordt verleend door deskundigen van de afdeling Neurologie van het Radboudziekenhuis. Deze ingrijpende aandoening komt veel vaker voor dan men in eerste instantie denkt. Er is veel te vertellen over de verschijnselen en de aard van de ziekte, maar ook over de vorderingen in de behandeling en het onderzoek.

Om die reden is deze avond bedoeld voor ieder, die er mee te maken heeft in zijn omgeving of voor deze patiënten zorgt. U bent welkom. Er zijn geen kosten aan verbonden en de consumptie wordt u gratis aangeboden.

We zien u graag op donderdag 18 januari 2018 in Kalorama, Nieuwe Holleweg 12, 6573 DX Beek-Ubbergen. (De ruimte is "het café")

Tijdstip: 19.00 – 21.30 uur. Het café is open vanaf 18.45 uur.

## ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

### KOFFIE MET...

OOIJ | dorps huis De Sprong  
**DINSDAG 9 JANUARI**  
Koffie met... het sociaal team  
**14.00-15.30 UUR**

GROESBEEK | Mallemolen  
**DONDERDAG 11 JANUARI**  
Koffie met... het sociaal team  
**19.30-21.00 UUR**

GROESBEEK | Mallemolen  
**MAANDAG 19 FEBRUARI**  
Koffie met... de apotheek  
**14.00-15.30 UUR**

BERG EN DAL | dorps huis Kerstendal  
**WOENSDAG 21 FEBRUARI**  
Koffie met... de apotheek  
**19.30-21.00 UUR**

### WANDELING

VOORZIENINGENHART  
OP DE HEUVEL  
ERICASTRAAT 39  
GROESBEEK

**MAANDAG 15 JANUARI**

**MAANDAG 5 FEBRUARI**  
**13.30-15.30 UUR**

Lekker wandelen door het bos. Met andere mantelzorgers. Even ontspanning, even zorgen voor jezelf. Met ervoor en erna een kop koffie of thee.

Wanneer het weer niet mee werkt, blijven we in Op de Heuvel. Er lopen ook steeds meer mantelzorgers uit andere dorpen mee!

### EVEN IETS ANDERS



GESPREKSGROEP  
MANTELZORGERS  
DE MEENT 2  
GROESBEEK

**DONDERDAG 18 JANUARI**  
**DONDERDAG 15 FEBRUARI**  
**13.00-14.30 UUR**

Vaak lopen mantelzorgers tegen dezelfde zaken aan. Hoe zorg ik dat ik goed kan zorgen voor iemand en toch niet over mijn grens ga. Of waar komt dat schuldgevoel toch altijd maar vandaan als ik 'n keertje voor mezelf kies? In de gespreksgroep Even iets anders... herkennen we dit soort zaken en maken we tijd om er op in te gaan.

### WARME MAALTIJD

'T TREFPUNT  
DE MEENT 2  
GROESBEEK  
**DONDERDAG 18 JANUARI**  
**DONDERDAG 15 FEBRUARI**  
**12.00-13.00 UUR**  
GASTHUIS ST JAN DE DEO  
MILLINGEN  
**MAANDAG 8 JANUARI**  
**MAANDAG 5 FEBRUARI**  
**11.45-13.15 UUR**

Er even tussenuit: samen een warm hapje eten. Het is gemakkelijk praten met mensen die in een zelfde situatie zitten. Aanmelden tot 2 dagen van tevoren (in Millingen tot uiterlijk een week van tevoren):  
[info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl) of  
bel: 085 - 040 60 66 (Forte Welzijn; werkdagen tot 13.00u)

### PARKINSON... EN DAN?

KALORAMA  
NIEUWE HOLLEWEG 12  
BEEK-UBBERGEN

**DONDERDAG 18 JANUARI**  
**19.00-21.30 UUR**

Informatieavond over wat je als mantelzorger tegen kan komen rondom de ziekte Parkinson. Ook mantelzorgers, die met andere hersenziekten te maken hebben, zijn welkom. Mantelzorgers krijgen vaak te maken met soortgelijke ervaringen. Ook al gaat het om andere ziektebeelden. Een voorbeeld is hoe om te gaan met gedragsveranderingen.

### WINTERWANDELING

DEN IENLOOP  
HEERBAAN 115  
MILLINGEN

**WOENSDAG 17 JANUARI**  
**10.00 UUR**

Winterwandeling met na afloop kopje koffie of warme chocomelk. We vertrekken om 10.00 uur.

Aanmelden kan tot 15 januari: via 085—040 60 66. Zoek je iemand die even thuis kan oppassen als dat nodig is om mee te kunnen? Geef dit dan even aan. Dan kunnen we hierin meedenken.

\* (alvast voor in de agenda: verrassingsactiviteit in Millingen in week 8!)

## VRAAG, ANTWOORD EN DIVERSEN

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

### Mantelzorgers bezochten Wijnhoeve de Colonjes!

Op woensdag 18 oktober bezochten een aantal mantelzorgers van Berg en Dal Wijnhoeve de Colonjes in Groesbeek.



Midden in de wijngaard stonden tafels opgesteld en de zon scheen vrolijk, dit bood een prachtig plaatje.

Bij aankomst werd een mousserende wijn geschonken. Bauke vertelde bevlogen over het wijnproces en de vele soorten wijn. Er kwamen nog 3 soorten wijn waarbij werd gediscussieerd over de kleur, geur en smaak.

Ook werd een bezoek gebracht aan de kelder waar het hele proces van druif naar wijn wordt uitgevoerd.

Er kan teruggekeken worden op een gezellige en leerzame middag.

### Een complimentje voor 600 mantelzorgers

Tot 12 november konden mensen die zorg nodig hebben een mantelzorger aanmelden voor een complimentje. Dit complimentje zal in december bij hen op de deurmat vallen. Houd voor de aanvraag van het compliment in 2018 onze website of deze nieuwsbrief of de media in de gaten. Het compliment moet ieder jaar opnieuw aangevraagd worden. U kunt zich kosteloos inschrijven als mantelzorger. Zo ontvangt u de nieuwsbrief per post of digitaal en blijft u op de hoogte.

### Koffie met... nu ook in regio Beek

Doordat we onze groep vrijwilligers ook rond Beek en Ooij konden uitbreiden met een aantal fantastische mensen die voor mantelzorgers hun handen uit de mouwen willen steken, kunnen we nu op verschillende plekken Koffie met... organiseren.

Daardoor kunnen we nuttige informatie zowel op de ochtenden als in de avonden en bij jou in de buurt organiseren.

Dus heb je een vraag voor een van onze interessante gasten tijdens Koffie met... dan kun je nog beter bij ons terecht. Hiermee lossen we een belofte in om er ook voor mensen die werk en zorg combineren te kunnen zijn.

### Afscheid van Iraida Peeters

Vrijdag 13 oktober werden wij opgeschrikt door het overlijden van Iraida Peeters. Zij was al vanaf de samenwerking van Groesbeek en Millingen vrijwilligster bij Mantelzorg Berg en Dal. Een betrokken mens bij het organiseren van activiteiten en ook beleidsmatig droeg ze haar steentje bij.

Wij hebben haar leren kennen als een warm persoon met belangstelling voor iedereen. Wij zullen haar missen.

## 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: 06-13 85 91 06 en ons mailadres is:

[info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl)

Ken je andere mantelzorgers, wil je hen dan met ons in contact brengen? Dan ontvangen ook zij de nieuwsbrief en uitnodigingen voor activiteiten.



**Mantelzorg  
Berg en Dal**

MANTELZORG BERG EN DAL Postbus 109 6560 AC Groesbeek

**T** 06 - 13 85 91 06 **W** [www.mantelzorgbergendal.nl](http://www.mantelzorgbergendal.nl) **E** [info@mantelzorgbergendal.nl](mailto:info@mantelzorgbergendal.nl)

**f** Facebook: Mantelzorg BergenDal

De redactie bestaat uit: Hans Eysbouts, Frans Jongeneel en Ernest Jansen. Onze nieuwsbrief verschijnt 5x per jaar.