



Mantelzorg
Berg en Dal

Juli 2019



GEEN KOMKOMMERTIJD

Ook in de zomer organiseert Mantelzorg Berg een Dal genoeg zodat u even kunt ontspannen. Zie hieronder data en activiteiten van de komende maanden.

5 augustus—Mantelzorgtafel Millingen a/d Rijn Gasthuis ST.Jan de Deo 11.45uur-13.15uur, een week van tevoren aanmelden.

14 augustus—Rondleiding Oriëntalis
Entree voor mantelzorgers gratis, bent u in het bezit van museumjaarkaart dan deze graag meebrengen. Parkeerkosten a € 3,50 voor eigen rekening.

17 augustus—Vakantielunch
Zie verder in de nieuwsflits.

2 september—Mantelzorgtafel Millingen a/d Rijn Gasthuis ST.Jan de Deo 11.45uur-13.15uur, een week van tevoren aanmelden.

12 september—Koffie met Audicien Coppes
18 september—Wijnproeverij (waarschijnlijk)
7 oktober—Mantelzorgtafel Millingen a/d Rijn
28 oktober—koffie met...
31 oktober—Intratuin Malden

KOFFIE MET....

Op **12 september** organiseert Mantelzorg Berg en Dal een koffie met Audicien Coppes in de Malle-molen om 14.00.

Omdat we graag weten hoeveel mensen we kunnen verwachten vragen we u zich hiervoor op te geven. Dit kan tot een dag ervoor op telefoonnummer: 085-0406066. Heeft u vervoer nodig? Geef dat dan aan en we regelen het voor u.

Heel graag tot ziens op 12 september.

ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS UIT DE HELE GEMEENTE!

WARME MAALTIJD



'T TREFPUNT
DE MEENT 2
GROESBEEK

**Donderdag 19 september en
donderdag 17 oktober
12.00-13.00 UUR**

GASTHUIS ST JAN DE DEO
MILLINGEN

**Maandag 5 augustus, 2 septem-
ber n 7 oktober
11.45-13.15 UUR**

Samen een hapje eten. Het is
gemakkelijk praten met mensen
die in eenzelfde situatie zitten.

Aanmelden tot 2 dagen van te
voren (in Millingen tot uiterlijk
een week van tevoren):

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

VAKANTIELUNCH

Voor u, als mantelzorgers, gaat in
de zomer de zorg gewoon door,
terwijl er minder mensen zijn om
op terug te vallen vanwege de
vakantie.

Daarom nodigen we u graag uit
voor iets gezelligs. Wilt u genie-
ten van een smakelijke lunch?
Dan kunt u, samen met de dege-
ne voor wie u zorgt, naar een ge-
zellig lunchbuffet in Groesbeek.
Deze gratis lunch is bedoeld voor
mantelzorgers uit de hele ge-
meente Berg en Dal!

U kunt zich tot uiterlijk maandag
12 augustus aanmelden. Vergeet
daarbij niet te vermelden of u
dieetwensen heeft en of u ver-
voer nodig heeft.

EVEN IETS ANDERS



GESPREKSGROEP
MANTELZORGERS

Vaak lopen mantelzorgers te-
gen dezelfde dingen aan. Hoe
zorg ik ervoor 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?
Hoe lukt het me voldoende
voor mezelf te zorgen? In de
gespreksgroep herkennen we
dit bij elkaar en maken we tijd
om hierop in te gaan en elkaar
te voorzien van tips.

Het is prettig met anderen te
praten die in een vergelijkbare
situatie zijn. Je hoeft minder uit
te leggen aan elkaar want die
ander heeft aan één woord
vaak genoeg.

We hebben ruimte voor nieuwe
deelnemers. We starten een
groep met minimaal 3 deelne-
mers en dat kunnen er maxi-
maal 8 zijn.

Wanneer we voldoende deel-
nemers hebben kijken we met
elkaar op welk tijdstip we sa-
menkomen en op welke locatie.

*Interesse hierin? We horen dat
heel graag. U kunt zich aanmel-
den op telefoonnummer 085-
0406066. We zijn bereikbaar
van 9.00 uur tot 13.00 op dit
nummer.*

www.mantelzorgbergendal.nl

VAKANTIELUNCH

17 augustus organiseren we een
vakantielunch. We genieten sa-
men van lekker eten en elkaars
gezelschap. U bent van harte
welkom vanaf twaalf uur:

**Cultureel centrum de Mallemo-
len, Kloosterstraat 11, 6562AT
Groesbeek.**

Heeft u vervoer nodig? We re-
gelen het voor u.

Opgeven kan tot maandag 1w
augustus op telefoonnummer:
085-0406066 of per mail:

info@mantelzorgbergendal.nl

BELLETJE LELLEN

Er wordt naar alle mantelzor-
gers gebeld, die ingeschreven
staan bij Mantelzorg Berg en
Dal. Dit vanwege de controle op
de gegevens en de privacywet.

Men kan dus van een van de
vrijwilligers een belletje ver-
wachten, waarbij een en ander
wordt nagevraagd. Het bestand
is langere tijd niet bijgewerkt,
vandaar dat dit wordt gedaan.

Uit de eerste ervaringen blijkt
dat er veel informatie mee
wordt opgehaald. Dank daar-
voor!