

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes

In dit nummer:

Inleiding

Nieuws

- Dag van de mantelzorg, deel 1
- Dag van de mantelzorg, deel 2, Workshop 'klein geluk voor de mantelzorgers'

Activiteiten

- Training mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!
- Voorlichting omgaan met dementie
- Valpreventie en tiltechnieken

Agenda

- Training 'mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!'
- Mantelzorg bijeenkomst 'mantelpraat'
- Aanmelden dag van de mantelzorg
- Aanmelden workshop 'klein geluk'
- NAH netwerk café

Bijlage

- Flyer Mantelzorg



Inleiding

De vakanties naderen hun einde. Ook ik ben even met vakantie geweest. De mantelzorgtaken helaas niet, deze zijn, al dan niet vrijwillig, meegereisd. Ik ben naar Frankrijk geweest met mijn man Dale en onze hond Tommie. De start van onze vakantie was een roerige dit jaar. Zelf was ik moe na alle positieve indrukken van mijn nieuwe baan bij SMWO en het voorbereiden van de vakantie. Dale was overprikkeld door het reizen en het loslaten van alle vaste routines. Jullie begrijpen het al, dit geeft spanning en irritatie met ruzie als gevolg. Want zoals ook de mantelzorgtaken meegaan op vakantie, reist ook de derde persoon in onze relatie mee, Niet Aangeboren Hersenletsel. Deze twee had ik met alle liefde en plezier thuisgelaten.

Zelfs bij ruzie gaan de mantelzorgtaken door. Sokken en schoenen aantrekken, helpen douchen, zorgen voor ontbijt, lunch en avondeten enzovoorts. Ook de regeltaken nemen hierin geen pauze. Herkenbaar?

Goed voor mijzelf zorgen was belangrijk. Wat had ik zelf nodig? Slapen, lezen, wandelen en ook voor mij laten zorgen. Dus dat heb ik gedaan. We konden aanschuiven voor het eten op de camping met table d'Hôtes. Een heerlijke wandeling gemaakt in de buurt, vroeg naar bed en uitslapen en tussendoor een mooi boek gelezen.

Hoe beter ik voor mijzelf zorgde hoe beter de mantelzorgtaken mij weer afgingen. Lastige vraag hé? Hoe zorg ik voor mijzelf? Lees gauw verder in de nieuwsbrief over de training voor mantelzorgers die antwoord geeft op deze vraag.

Mantelzorgvriendelijke groet,

Betty Lebrandt

Nieuws

Dag van de mantelzorg, deel 1

Dé dag van de mantelzorg, 10 november. De dag waarop mantelzorgers een compliment ontvangen voor hun tomeloze en liefdevolle inzet. Omdat deze dag dit jaar echter in het weekend valt, hebben we ervoor gekozen om het alvast wat eerder te vieren op donderdag 7 november.

Ook in de gemeente Goes is het feest en willen we de Goese mantelzorgers in het zonnetje zetten.

Om hen met een presentje te kunnen verrassen hebben we uw hulp nodig!

Kent u iemand die altijd voor u, een familielid, vriendin of buur klaarstaat? Meld hem of haar dan aan voor de Dag van de Mantelzorg. Laat ons weten om wie het gaat en waarom hij/zij een bedankje verdient. Dan zorgen wij voor het presentje. Dit zal dit jaar per post verzonden worden.

Aanmelden kan vanaf 30 augustus tot en met 6 oktober 2024 via de link hieronder. Alleen compleet ingevulde formulieren worden in behandeling genomen.

Uiteraard krijgen alle mantelzorgers die al ingeschreven staan bij SMWO als mantelzorger dit compliment ook toegestuurd.

<https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/dag-van-de-mantelzorg>



Dag van de mantelzorg, deel 2

Kom jij ook naar de exclusieve workshop 'klein geluk voor de mantelzorger'?

In deze workshop krijgen mantelzorgers op een feestelijke manier inspiratie om goed voor zichzelf te zorgen en om veerkrachtig en gezond te blijven. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid is de basis van het boek 'klein geluk voor de mantelzorger', én de workshop. De aanwijzingen in het boek helpen je om het 'Kleine Geluk' terug te brengen in je leven. Zo kun je op jouw manier een veerkrachtige mantelzorger zijn, met alle steun en hulp die passend is.

Op **donderdag 7 november** wordt er 's avonds een workshop gegeven door Maria Grijpma en Inge Jager, schrijvers van het boek 'klein geluk voor de mantelzorger'. Deze workshop vindt plaats van **19.00 - 21.00 uur** (inloop vanaf 18.30 uur) en wordt gegeven in **theater de Mythe**, Bleekveld 1, 4461 DD Goes.

Mantelzorgers die aanwezig zijn bij deze avond en zijn aangemeld voor het mantelzorgcompliment, ontvangen dit compliment op deze avond. Inschrijven voor de workshop kan via het formulier op deze pagina: <https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/dag-van-de-mantelzorg/workshop>. Er zijn géén kosten verbonden aan deze workshop.

Let op, er is ruimte voor maximaal 75 personen, dus vol=vol (volgorde van binnenkomst is leidend).

Aanmelden

Aanmelden kan vanaf 30 augustus tot en met 6 oktober 2024. Alleen compleet ingevulde formulieren worden in behandeling genomen. Aanmelden kan via <https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/dag-van-de-mantelzorg/workshop>.

Activiteiten

Training:

Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!

In september gaat de training weer van start voor mantelzorgers. Zorgt u voor een naaste? Meerdere uren per week en langdurig? Dan bent u mantelzorger. Hoewel dit wellicht niet zo voelt. De kans is groot dat u het met liefde doet. En toch is het ook zwaar en belastend.

Benieuwd naar de reacties van bondgenoten die u voor zijn gegaan in de training? Lees hieronder de ervaringen.



Zie de bijlage voor verdere informatie over de training of

<https://www.smwo.nl/dienstverlening/mantelzorg/training>

Laat ik ermee beginnen te zeggen dat ik van tevoren niet had gedacht dat ik zoveel aan deze training zou hebben.

Ik heb onder andere geleerd dat je ook bij de mensen die je lief hebt, grenzen mag stellen. Het is me duidelijk geworden dat het net zo belangrijk is om voor jezelf te zorgen als voor degenen die de zorg nodig hebben. Daarnaast is het heel waardevol om in contact te komen met mensen die hetzelfde meemaken als jij en ja, dat is echt zo ondanks de verschillende situaties van de zorgvragers. Iedere week voelde het 'minder bewolkt' en heb ik geleerd beter om te gaan met de situatie.

- jonge dochter zorgt voor moeder met dementie -

"Het geeft je ruimte en inzicht, daardoor RUST!"

- anoniem -

Beetje luchtiger in het leven staan, als het niet gaat zoals het moet, dan gaat het zoals het gaat

- moeder die zorgt voor 2 dochters -

De mantelzorg training heeft me veel gebracht.

Inzicht in mijn leven. Wat heb ik veel om dankbaar voor te zijn.

Verdriet voelen - toelaten.

Grenzen aangeven gaat steeds beter.

Hulp vragen is positief.

Ik ben op weg om steeds beter voor mezelf te zorgen.

Mede dankzij de inzichten die ik geleerd heb op de training.

- moeder die zorgt voor zoon met NAH -

Allereerst het boekje "klein geluk" is natuurlijk voor elke mantelzorger om regelmatig door te nemen omdat daar veel waardevolle tips in staan.

De uitleg daarvan was erg interessant vooral de cirkel van invloed op eigen gedrag, de relatie mantelzorger en zorgvrager, Wat mij erg bij bleef het balans poppetje met de levens rugzak, denken en voelen, en emoties die voor mij dan weer boven komen uit mijn verleden.

Conclusie de middagen waren voor mij erg leerzaam.

- man die zorgt voor zijn vrouw met dementie -



"Het stuk bewust worden van veel onderwerpen is voor mij zeer welkom, ik hoop er nog veel positiefs mee te kunnen doen"

- anoniem -



OMGAAN MET DEMENTIE

EEN VOORLICHTING VOOR MANTELZORGERS



Het programma omvat zes bijeenkomsten en wordt geleid door twee casemanagers. Tijdens de bijeenkomsten wordt informatie en kennis gedeeld over verschillende onderwerpen rondom dementie en is er voldoende ruimte voor gesprek en het delen van ervaringen.

Een aantal onderwerpen die tijdens de bijeenkomsten aan bod komen zijn: het ziektebeeld dementie, omgaan met veranderd gedrag en hulp en zorg bij dementie.

Data: iedere dinsdag van 24 september tot en met 29 oktober 2024

Tijd: van 19.00 tot 20.30 uur

Locatie: SMWO, 's-Heer Elsdorpweg 12 in Goes

Aanmelden: Mail naar mhoogstrate@zeeuwsezorgschakels.nl of bel 06 30 33 49 70

Kosten: Er zijn geen kosten aan de voorlichting verbonden

T 0118 - 851416

E INFO@ZEEUWSEZORGSCHAKELS.NL

W WWW.ZEEUWSEZORGSCHAKELS.NL

Zorg dat u overeind blijft,

Valpreventie en tiltechnieken

Tijdens de bijeenkomsten van 'mantelpraat' is herhaaldelijk de vraag naar voren gekomen van verschillende mantelzorgers of er mogelijkheden zijn om tips te krijgen voor tiltechnieken. Hoe verzorg ik iemand in bed, hoe help ik iemand op een gezonde manier overeind als iemand is gevallen of hulp nodig heeft om op te staan uit een stoel of wat is de juiste houding om iemand te helpen met schoenen aantrekken?

Daar is nu een mogelijkheid voor geboden in combinatie met valpreventie.

Woensdag 4 september, tijdens 'Mantelpraat', zal Albert de Groot van SMWO meer vertellen over valpreventie en tiltechnieken binnen de gemeente Goes.

In samenwerking met de gemeente Goes coördineert Albert dit project dat zich primair richt op 65-plussers die een valrisico hebben. Deze senioren krijgen de mogelijkheid om een aangepast programma te volgen die gericht is op valpreventie.

Voor mantelzorgers die een valrisico hebben is het programma uitgebreid met tiltechnieken. Hiermee beogen we om het risico zowel voor u als mantelzorger, als degene die u ondersteunt, te reduceren. Wellicht heeft dit aanbod voor u een meerwaarde. Tijdens de bijeenkomst wordt uitgelegd wanneer er sprake is van een valrisico en wat het programma valpreventie inhoudt.

Bijeenkomst 'Mantelpraat' vindt plaats op woensdag 4 september 2024 van 14.00 uur - 16.00 uur.

Inloop vanaf 13.45 uur.

Locatie: SMWO Mantelzorgpunt Goes

's-Heer Elsdorpweg 12

4461 WK Goes

Aanmelden is gewenst via mantelzorg@smwo.nl o.v.v. 'Mantelpraat 4 september' of via telefoonnummer 0113 - 277 111

want beter zorgen begint bij jezelf!



Agenda

Mantelzorg bijeenkomst 'mantelpraat'

Thema : **Valpreventie en tiltechnieken**

Datum : Woensdag 4 september 2024

Tijd : 14.00 uur - 16.00 uur, inloop van 13.45 uur

Locatie : SMWO mantelzorgpunt Goes

's - Heer Elsdorpweg 12

4461 WK Goes

Aanmelden is gewenst via mantelzorg@smwo.nl o.v.v.

'Mantelpraat 4 september' of via telefoonnummer

0113 - 277 111



NAH netwerk café

Thema : **mantelzorgondersteuning**

Datum : Dinsdag 27 augustus 2024

Tijd : 19.00 uur - 21.00 uur (inloop 18.30 uur)

Locatie: Activiteiten Centrum Oosterschelde (ACO)

Valckeslotlaan 26

4461 SE Goes

**NAH
Netwerk Cafe**

Voor verder info en opgeven:
<https://www.gors.nl/vrije-tijd/#nahcafezeeland>

Nicole Schellekens 06-11616284
Monique Steinmeier 06-12235756
nahcafezeeland@gors.nl

Op 27 augustus 2024 organiseren wij een bijeenkomst voor mensen die iemand in hun naaste omgeving hebben met niet aangeboren hersenletsel. We hebben op deze avond 2 gastsprekers die iets vertellen over mantelzorg ondersteuning

Programma

- * 18:30 inloop met koffie en thee
- * 19:00 2 gastsprekers beiden hebben partner met NAH en vertellen over hoe zij het leven weer opgepakt hebben
- * 20:00 ruimte voor vragen en na praten met elkaar
- * 21:00 afsluiting

27 augustus 2024 inloop 18:30 uur
ACO Valckeslotlaan 26
4461SE Goes

Deze bijeenkomst is gesubsidieerd door de Hersenstichting

MANTELZORG

BETER ZORGEN BEGINT BIJ JEZELF!



Het klinkt zo logisch: 'zorgen voor een dierbare'. Maar wat als dit nu ten koste gaat van de zorg voor uzelf? Hoe logisch en wenselijk is dat voor u en uw dierbare? Loopt u misschien wel eens tegen uw eigen grenzen aan en vindt u het moeilijk om nee te zeggen tegen u dierbare? Voelt u zich wellicht bezwaard of weet u niet hoe u hulp zou kunnen vragen in uw netwerk? Heeft u genoeg ruimte voor uzelf en hoe kan u omgaan met schuldgevoelens?

Op welke eigen wijze geeft u mantelzorg? Neemt u ruimte voor uzelf voor het gevoel van levend verlies? Hoe kan u uw eigen overbelasting als mantelzorger herkennen, en belangrijker nog, hoe kan u dit in de toekomst voorkomen?

Als deze vragen u raken dan is deze training hét cadeau wat u aan uzelf mag geven.



MANTELZORGTRAINING

Omschrijving van de training In deze training verkennen we de pijlers van positieve gezondheid. Wat kan u daarmee in uw dagelijks leven. Spelenderwijs brengen we in kaart wat voor u direct toepasbare methoden zijn die u kunnen helpen, ondersteunen en versterken. De training is ontwikkeld en wordt verzorgd door Betty Lefrandt van het mantelzorgpunt en een co-trainer.

Bedoeld voor:

Mantelzorgers die oprecht in zeven bijeenkomsten van twee uur actief met elkaar aan de slag willen.

Tijdstip: Locatie:

Dinsdagen van 14.00 - 16.00 uur of 19.00 - 21.00 uur
Dorpshuis Amicitia, Schimmelpenninckstraat 14, 4481
AG Kloetinge

Deelnemers:

Max. 14

Trainer:

Betty Lefrandt

*Bekijk hier alle
trainingsdata!*



Aanmelden

U kunt uzelf aanmelden via mantelzorg@smwo.nl o.v.v. 'training mantelzorg' of door te bellen naar (0113) 277 111.

Intakegesprek Voorafgaand aan de training heeft u een intakegesprek met Betty Lefrandt. Op basis van dit gesprek bepaalt u samen met Betty of u aan deze training wilt deelnemen. Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.



's-Heer Elsdorppweg 12, 4461 WK Goes | Postbus 310, 4460 AS Goes
 (0113) 277 111 info@smwo.nl

Stichting Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelderegio (SMWO) levert diensten op het gebied van maatschappelijk werk, onafhankelijke cliëntondersteuning, welzijn, mantelzorgondersteuning, sport en bewegen. SMWO staat voor een inclusieve samenleving waarin iedereen mee kan doen.