

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes

In dit nummer:

Inleiding

Nieuws

- Mantelzorgpunt Goes
- Mantelzorgpunt Zierikzee
- De jonge mantelzorger
- Mantelzorgwaardering 2024
- MantelzorgNL

Activiteiten

- Training mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!
- Bijeenkomst mantelpraat
- Wandelcoaching
- Landelijke inspiratiedag afasie

Agenda

- Mantelzorg bijeenkomst 'mantelpraat'
- Workshop wandelcoaching
- Alzheimer café
- NAH netwerk café



Inleiding

U kent mij niet en ik u (nog) niet én toch hebben wij één ding gemeen. Wij zorgen voor een naaste. Lange tijd. Meerdere uren per week.

Wij zijn mantelzorgers.

Ik weet niet hoe het u is vergaan, maar voor mij is mantelzorgen de eerste 'baan' waar ik geen sollicitatiebrief voor heb geschreven. Een assessment heeft geen deel uitgemaakt van de procedure, geen salarisonderhandelingen en geen gesprek over inzetbaarheid of ik deze baan wel écht heb willen aanvaarden. Na het herseninfarct van mijn man werd ik van de ene op de andere dag mantelzorger.

Deze nieuwe 'baan' werd ook nog eens geacht uitgevoerd te worden naast mijn toenmalige fulltime baan in ploegendienst. Een hele opgave kan ik u vertellen. Waarschijnlijk is het onnodig dit uit te leggen, omdat u precies weet hoe het is om én te mantelzorgen en dit te combineren met werk, gezin, sport en sociaal leven. Uit liefde én ook zwaar.

Inmiddels kan ik, zoveel jaar na dato, oprecht zeggen dat wij samen een balans hebben gevonden. En dat gun ik u ook van harte!

Weet dat het mantelzorgpunt Goes naast u staat. U staat er niet alleen voor. Wij zien u in uw rol als mantelzorger.

Mantelzorgvriendelijke groet,

Betty Lebrandt

Mantelzorgpunt Goes



Het mantelzorgpunt Goes is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Goes. Ongeacht voor wie u zorgt, het ziektebeeld van de zorgvrager of uw leeftijd. Wij streven na dat mantelzorgers die hulp of ondersteuning zoeken ons weten te vinden.

Hulp vragen kan een heel dappere en verstandige keuze zijn wanneer u er zelf even niet meer uitkomt.

Wat wij u bieden?

Mantelzorgondersteuning

U kunt zich inschrijven bij SMWO als mantelzorger. Wij houden u dan op de hoogte met deze nieuwsbrief. Daarnaast gaan wij graag het gesprek met u aan. Wat heeft u nodig om in balans te blijven of te raken gedurende het vervullen van deze intensieve en langdurige rol van mantelzorger? Wij bieden een luisterend oor en denken met u mee.

Mantelpraat

Maandelijks (m.u.v. augustus) bieden wij een mantelzorgbijeenkomst aan, mantelpraat. Hier zijn maandelijks wisselende thema's die aan de orde komen waarbij sprekers uitgenodigd worden. Ook is er voldoende gelegenheid om collega mantelzorgers te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. U bent tenslotte bondgenoten en de enorme kennis en ervaring kan elkaar versterken. Verder op in deze nieuwsbrief vindt u de informatie en datums.

Trainingen

Geregeld wordt er training, cursus, workshop en scholing aangeboden waaraan u deel kunt nemen.



Mantelzorgpunt Zierikzee

SMWO heeft ook een steunpunt mantelzorg in Zierikzee, Schouwen-Duiveland. Uiteraard wordt er samengewerkt, maar omdat iedere gemeente een eigen invulling wenst te geven aan de uitvoering van ons werk zijn er verschillen in wat onze steunpunten bieden.

Op dit moment zijn er volop ontwikkelingen om ons aanbod te verbreden en meer op elkaar af te stemmen. Met andere woorden, wordt vervolgd!

Week van de jonge mantelzorger

Ieder jaar is er in de week van 1 tot 7 juni extra aandacht voor de jonge mantelzorger. In deze week wordt er aandacht gegeven aan jongeren tot 25 jaar die zorg dragen voor een naaste. Hierdoor hebben ze vaak al op jonge leeftijd een grote verantwoordelijkheid. Dit kan een behoorlijke invloed hebben op hun school en sociaal leven.

Deze week is met name bedoeld om de jongeren zelf bewust te maken van deze rol die vaak voor henzelf zo vanzelfsprekend is en waarin zij wanneer dit nodig is, hulp kunnen krijgen. Het thema is dit jaar 'meer dan je denkt'.

Voor meer informatie zie:

<https://www.weekvandejongemantelzorger.nl/>



Mantelzorgwaardering 2024

De gemeente Goes geeft mantelzorgers ook in 2024 weer een extraatje: de mantelzorgwaardering. Het gaat om 75 euro. Dit bedrag vraagt de zorgvrager (de persoon die verzorging krijgt van de mantelzorger) aan.

Het is niet meer mogelijk om een aanvraag in te dienen voor de mantelzorgwaardering 2024. De vergoeding was van 1 februari 2024 tot en met 31 maart 2024 aan te vragen.

Wanneer ontvang ik de mantelzorgwaardering?

De beoordeling van uw aanvraag vindt in april plaats. Is deze positief, dan staat het bedrag van 75 euro eind mei 2024 op uw rekening. Is de beoordeling negatief, dan krijgt u via de post een brief waarin staat waarom uw aanvraag is afgewezen.

Vragen

Neem voor vragen over de mantelzorgwaardering contact op met SMWO door te bellen naar (0113) 277 111. Dit is mogelijk van maandag tot en met vrijdag van 9:30 tot 12:30 uur. Of mail naar mantelzorg@smwo.nl.

Voor meer informatie zie:

<https://www.goes.nl/mantelzorgwaardering>

Landelijke mantelzorginformatie

Vanuit MantelzorgNL worden de belangen van mantelzorgers behartigd, met name richting de Landelijke politiek. Kijk gerust eens op de site want er is veel interessante informatie terug te vinden (<https://www.mantelzorg.nl/>).



Zorgen om wetsvoorstel afschaffing abonnementstarief WMO: meer regeldruk

Het Kabinet wil het abonnementstarief in de WMO afschaffen. Dit tarief zorgt ervoor dat iedereen voor de meeste WMO hulp een eigen bijdrage van maximaal € 20,60 per maand betaalt. Om deze afschaffing door te voeren, moet de wet aangepast worden. MantelzorgNL reageert samen met andere partijen op deze voorgestelde wetswijziging, omdat een groot deel van onze achterban is aangewezen op de WMO, om zelfstandig te kunnen (blijven) wonen.

Voor meer informatie zie:

<https://www.mantelzorg.nl/nieuws/zorgen-om-wetsvoorstel-afschaffing-abonnementstarief-wmo-meer-regeldruk>



Activiteiten

Training:

Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!

Het klinkt zo logisch: 'zorgen voor een dierbare'. Maar wat als dit nu ten koste gaat van uw eigen zorg? Hoe logisch en wenselijk is dat voor u en uw dierbare? Loopt u misschien wel eens tegen uw eigen grenzen aan? Voelt u zich als mantelzorger wel eens eenzaam? Voelt u zich wellicht bezwaard of weet u niet hoe u meer 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? Hoe kan u mijn 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.

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 voor u helpend, ondersteunend en versterkend zijn. De training is ontwikkeld en wordt verzorgd door Betty Lefrandt van het mantelzorgpunt (mantelzorgmakelaar en ervaringsdeskundige) en een co-trainer.

De training start in juli 2024. Nadere informatie volgt.



Mantelpraat

Voorgaande periode werden er mantelzorg café's georganiseerd vanuit SMWO. Samenkomsten voor mantelzorgers om elkaar te ontmoeten. Deze bijeenkomsten werden in de loop van de tijd minder bezocht.

De behoefte van mantelzorgers verandert. Waar gaan zij hun spaarzame vrije tijd aan besteden? Er is behoefte aan informatie en bondgenotencontact.

De eerste mantelzorg bijeenkomst 'Mantelpraat' vindt plaats op woensdag 8 mei 2024 van 14.00 uur - 16.00 uur.

Inloop vanaf 13.45 uur.

Locatie: SMWO Mantelzorgpunt Goes

's-Heer Elsdorpweg 12

4461 WK Goes

Het thema voor deze bijeenkomst is informatie over de verschillende zorgwetten waar u als mantelzorger mee te maken krijgt.

Versillende gastsprekers komen een korte presentatie geven over Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) van de gemeente Goes, jeugedwet, Wet Langdurige Zorg (WLZ) en ZorgVerzekeringsWet (ZVW)

Hierna is er gelegenheid om na te praten en bondgenoten te treffen die ook mantelzorgtaken verlenen.

Anmelden is gewenst via mantelzorg@smwo.nl o.v.v. 'Mantelpraat 8 mei' of via telefoonnummer 0111 - 277 111



Pilot training is gestart!



Workshop wandelcoaching

Gaat u mee wandelen, ontspannen en uw hoofd leegmaken?

Wandelen als manier om je gedachten te ordenen. Niets zweverigs, maar puur putten vanuit de basis van ons bestaan, de natuur.

In deze ontspannen wandelcoaching workshop die plaatsvindt in Goes leert u aan de hand van eenvoudige en leuke oefeningen op een andere wijze naar uw rol als mantelzorger te kijken.

We hebben geen hoge wandelsnelheid en de afstand totaal zal rond de 3,5 km liggen. We zijn ongeveer 1,5 tot 2 uur onderweg met verschillende tussenstops voor de opdrachten.

Na afloop drinken we gezamenlijk iets met een lekkere traktatie.

Kleedt u op de weersomstandigheden. Zorg dat u warm genoeg gekleed bent, want we worden niet echt warm van het lopen. Trek ook stevige/wandel schoenen aan want we lopen een deel onverhard. Als het akelig weer is door regen of wind dan verplaatsen we de workshop naar een later moment.

Verzamelen om 10.00 uur

Eeterij-spelerij Vierlinden

Kattendijksedijk 19
4463 AL Goes

Graag zien wij uw aanmelding tegemoet via mantelzorg@smwo.nl ovv 'workshop wandelcoaching 23 mei 2024' of via telefoonnummer 0111- 277 111



UITNODIGING
**Wandel
coaching**
VOOR
MANTELZORGERS



Landelijke inspiratiedag voor en door mensen met afasie

Inspiratiedag 2024

2e Inspiratiedag Samen Leven met Afasie
Voor mensen met afasie en hun naaste

Zaterdag 1 juni 2024, 9.30 uur - 17.00 uur

Soesterberg, Kontakt der Continenten

<https://www.afasie-events.nl/inschrijven-inspiratiedag-2024>

Wat is afasie?

Ieder mens gebruikt taal. Praten, het vinden van de juiste woorden, begrijpen, lezen, schrijven en gebaren maken zijn onderdelen van ons taalgebruik. Wanneer als gevolg van hersenletsel een of meer onderdelen van het taalgebruik niet meer goed functioneren, heet dat afasie.

Hoe vaak komt afasie voor?

Ongeveer 30% van de mensen die een beroerte krijgt, de meest voorkomende oorzaak van niet-aangeboren hersenletsel, krijgt ook afasie.

Jaarlijks zijn dat ongeveer 14.000 mensen in Nederland en België samen oftewel 38 per dag.

In België en Nederland leven zeker 54.000 mensen met afasie.



Agenda

Mantelzorg bijeenkomst 'mantelpraat'

Thema : **Zorgwetten**

Datum : Woensdag 8 mei 2024

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

Locatie : SMWO mantelzorgpunt Goes

's - Heer Elsdorppweg 12

4461 WK Goes

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

'**Mantelpraat 8 mei**' of via telefoonnummer

0111 - 277 111

Workshop Wandelcoaching

Datum : Donderdag 23 mei 2024

Tijd : 10.00 uur - 12.30 uur, verzamelen 09.45 uur

Locatie: Eeterij-spelerij Vierlinden

Kattendijksewijk 19

4463 AL Goes

Aanmelden via mantelzorg@smwo.nl o.v.v. '**Workshop**

wandelcoaching 23 mei 2024' of via telefoonnummer

0111- 277 111

Alzheimer café de Bevelanden

Thema : **Hoe kun je juridische zaken goed regelen bij dementie?**

Datum : Dinsdag 30 april 2024

Tijd : 19.30 uur (inloop 19.00 uur)

Locatie: Buurthuis 'de Pit'

Appelstraat 2 A

4462 TL Goes

Uitnodiging bijgevoegd bij deze nieuwsbrief!

NAH netwerk café

Thema : **mantelzorgondersteuning**

Datum : Dinsdag 7 mei 2024

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

Locatie: Activiteiten Centrum Oosterschelde (ACO)

Valckeslotlaan 26

4461 SE Goes

Uitnodiging bijgevoegd bij deze nieuwsbrief!

