

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes

In dit nummer:

Inleiding

Nieuws

- Deze zomer: prikkelarm genieten van cultuur
- Op vakantie met een zorgvraag
- De Wachtershof, aangepaste vakantiewoning
- Sailwise, watersportvakantie voor zorgvragers

Activiteiten

- Training mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!
- Bijeenkomst mantelpraat NAH

Agenda

- Mantelpraat 5 juni 2024, NAH
- Mantelpraat 3 juli 2024, vervangende mantelzorg
- Alzheimer café 28 mei 2024
- NAH netwerk café 3 juni 2024



Inleiding

Wat heeft u nodig als mantelzorger?

Een vraag die mij herhaaldelijk wordt gesteld en waar ik als mantelzorger lastig antwoord op kon geven: hoe is dat voor u? Wat heeft u nodig om uw rol als mantelzorger goed te kunnen blijven vervullen? Met andere woorden: waar wordt u blij van? Wat geeft u energie?

Balans blijft, ook voor mij, een enorme uitdaging. Veel mantelzorgers herkennen zich hierin. Ongeacht voor wie zij zorgen, de leeftijd van de zorgvrager of het ziektebeeld.

Mantelzorgers geven bij mij vaak aan dat zij tegen zaken aanlopen. Het gaat dan bijvoorbeeld over moeite met het stellen van grenzen, overbelasting, hulp vragen, schuldgevoel en verantwoordelijkheid. Kortom hoe zorgt u, in uw rol als mantelzorger, voor uzelf?

Inmiddels zijn we de pilot training gestart: mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf! De maanden juli en augustus gebruiken we om te evalueren en bij te schaven zodat wij in september kunnen starten met de reguliere training.

De mantelzorgers die meedoen aan de pilot training, geven aan dat de training zorgt voor inzichten, handvatten en praktische tips. Het grootste compliment was wel dat ze het gevoel hebben keuzevrijheid te hebben. Ik kan niet zeggen of aangeven wat zij moeten doen. Voor mij is het belangrijk te luisteren wat u nodig heeft en mogelijkheden aan te bieden. Aan u de keuze om deze in te willen zetten.

Alles voor een betere balans en goede zelfzorg!

Mantelzorgvriendelijke groet,

Betty Lebrandt
MANTELZORGPUNT GOES

Prikkelarme cultuuragenda

Het prikkelarme cultuuraanbod is voor iedereen die snel overprikkeld is, om wat voor reden dan ook. Als je bijvoorbeeld een burn-out, een hersenletsel of een autismespectrumstoornis hebt, kan een cultuurbezoek al snel te veel zijn. Aangepast aanbod of prikkelarme faciliteiten kunnen dan een uitkomst bieden. Je hoeft nooit aan te geven waarom je gebruik wilt maken van het prikkelarme cultuuraanbod.

Tijdens een prikkelarm cultuurbezoek is het cultuuraanbod aangepast aan mensen die minder goed tegen prikkels kunnen. Er wordt bijvoorbeeld geen gebruik gemaakt van harde geluiden, knipperende lichten of erg drukke filmpjes. Daarnaast worden er vaak ook prikkelarme faciliteiten aangeboden. Deze faciliteiten vind je bij de eventinformatie op de pagina van het betreffende agendapunt.

Contact

De prikkelarme cultuuragenda is een initiatief van Stichting Onbeperkt Genieten. Als stichting streven zij naar een toegankelijke en volwaardige culturele ervaring voor bezoekers die prikkelgevoelig zijn. Op basis van cultuureducatie, advies, trainingen, coaching en begeleiding ondersteunen we culturele instellingen in het realiseren van prikkelarm cultuuraanbod. Dat prikkelarme cultuuraanbod wordt hier op de prikkelarme cultuuragenda gebundeld.

Heb je een vraag, opmerking of idee? Laat het ons weten via stichting@onbeperkt-genieten.nl. Voor meer informatie over de prikkelarme cultuuragenda kunt u hier terecht: <https://www.prikkelarmecultuuragenda.nl>

MANTELZORG

PUNT Goes



Op vakantie met een zorgvraag

De vakanties staan weer voor de deur. Voor veel mensen is dit een tijd waar lang naar is uitgekeken. Een heel jaar hard gewerkt om daarna een aantal weken te kunnen ontspannen en relaxen. Ook aan kinderen merk je dat het bijna vakantie is. Een drukke periode voor ouders waarin sportclubs de laatste activiteiten hebben, de laatste keer scouting plaatsvindt of afrondende festiviteiten op school worden gehouden.

Kortom vakantie is voor veel mensen een periode om naartoe te leven. Maar hoe doe je dat als je zorgt voor een naaste? Je partner, je kind, een ouder of vriend/ vriendin?

Je wilt iemand graag meenemen op vakantie maar er is zorg nodig of een accommodatie moet aangepast zijn.

Er zijn verschillende mogelijkheden.

Wanneer je in Nederland verblijft, kun je met een lokale thuiszorgorganisatie regelen dat de thuiszorg overgenomen wordt op het vakantieadres. Ook bestaat er een mogelijkheid om bijvoorbeeld zzp'ers zorgverleners in te huren voor de zorg.



Wachtershof

Wachtershof is een luxe, aangepast gastenverblijf met uitzicht op de landerijen. In het voorjaar van 2022 hebben zij hun deuren geopend. Stichting In Contact met Afasie draagt dit initiatief een warm hart toe. Zij ondersteunen in de vorm van veraangenaming bij een bezoek aan het verblijf. De gefinancierde hulpmiddelen zijn daar een voorbeeld van.

Om ook de partner/mantelzorgverzorger een zorgelozer verblijf te kunnen bieden, bieden wij in afstemming de volgende mogelijkheden:

- Ontbijt te verzorgen van maandag t/m vrijdag;
- In overleg op de dag van aankomst een eenvoudige maaltijd te verzorgen;
- De eerste boodschappen alvast klaar en koel te zetten;
- Indien gewenst, ADL-zorg te arrangeren (als in de thuissituatie planbare zorg geïndiceerd is vanuit de Zorgverzekeringswet of Wet Langdurige Zorg).
- Een mantelzorgmakelaar zou u eventueel ook kunnen informeren over mogelijkheden ten aanzien van vakantie-zorg (Kijk voor een mantelzorgmakelaar bij u in de buurt op [deze site](#)).

Het is gelegen aan de rand van het toeristische dorp Zuidlaren (Drenthe).

In de rust, nabij het water en tussen het groen.
Een heerlijke plek om even op adem te komen!

Meer weten over Wachtershof? Kijk dan op:
<https://wachtershof.nl>



Sailwise

Zeilvakantie voor jezelf

Opspattend water in je gezicht, de wind door je haren en het heerlijke gevoel van zelf de touwtjes in handen hebben, letterlijk en figuurlijk. Dat is vakantie vieren bij SailWise! Zij vinden namelijk dat uitdagende watersport voor iedereen toegankelijk moet zijn.

Kies je vakantie met zorg

Het leuke is, dat je uit verschillende type vakanties kunt kiezen. Iedere watersportvakantie is anders, maar een aantal dingen zijn gelijk. Zo staan plezier en uitdaging voorop, zijn er rolstoeltoegankelijke activiteiten en accommodaties en je reisgezelschap bestaat uit gelijkgestemden. En zeker niet onbelangrijk: zeilervaring is geen vereiste!

Vakantie voor mensen met een beperking

Bij SailWise kan je varen op grote en kleine boten, met of zonder zeil. Je kan volop watersporten vanaf watersporteiland Robinson Crusoe in de Loosdrechtse Plassen, met de catamaran Beatrix de Friese meren ontdekken vanuit watersportcentrum It Sailhûs in Friesland of door Nederland zwerven met zeilklipper Lutgerdina. Zij bieden op hun locaties reizen aan met verschillende groepsgroottes en (groeps)activiteiten. Kortom: er is veel mogelijk en de keuze is aan jou!

Betaalbare vakantie

SailWise heeft al wel een aantal dingen voor jouw verzorgde vakantie geregeld. Zo ga je samen met onze vrijwilligers op reis, die jou ondersteunen waar nodig. Ook zorgen wij voor een gedeeltelijke financiering van je vakantie; je eigen bijdrage is zo'n vijftig procent van de werkelijke kostprijs van een reis. Zo blijft je begeleide vakantie ook nog eens betaalbaar!

Ga naar <https://sailwise.nl> voor meer informatie over SailWise.



Activiteiten



Mantelpraat

De volgende bijeenkomst gaat over Niet Aangeboren Hersenletsel.

Momenteel komen er ruim 130.000 mensen per jaar bij met hersenletsel. Door de toename van het aantal ouderen zal dit aantal gaan groeien. Van de 130.000 zijn ongeveer 19.000 kinderen en jongeren (tot 24 jaar). Van de 130.000 houden ongeveer 40.000 mensen aanzienlijke blijvende beperkingen als gevolg van hersenletsel over.

Ongeveer 650.000 mensen ervaren beperkingen als gevolg van hersenletsel. Dat is ruim 3,5 % van de Nederlandse bevolking. Dit aantal kan in werkelijkheid hoger zijn omdat lang niet alle verschijnselen van NAH van buitenaf zichtbaar zijn. De diagnose NAH wordt dan ook niet altijd gesteld.

Bijeenkomst 'Mantelpraat' vindt plaats op woensdag 5 juni 2024 van 19.00 uur - 21.00 uur.

Inloop: vanaf 18.45 uur.

Locatie: SMWO Mantelzorgpunt Goes, 's-Heer Elsdorppweg 12, 4461 WK Goes

Nicole Schellekens van Gors komt een presentatie verzorgen over NAH, Breinlijn en Hersenz.

Daarnaast zijn Marleen Labeur en Patricia van der Leur aanwezig die een presentatie verzorgen over de patiëntenvereniging Hersenletsel.

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

Aanmelden is gewenst via mantelzorg@smwo.nl o.v.v. 'Mantelpraat 5 juni' of via telefoonnummer 0113 - 277 111

Agenda

Mantelzorg bijeenkomst 'Mantelpraat'

Thema : **Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)**

Datum : **Woensdag 5 juni 2024**

Tijd : **19.00 uur - 21.00 uur**, inloop van 18:45 uur

Locatie : SMWO mantelzorgpunt Goes

's - Heer Elsdorppweg 12

4461 WK Goes

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

'Mantelpraat 5 juni' of via telefoonnummer

0113 - 277 111



Thema : **Vervangende mantelzorg, Saar aan Huis**

Datum : **Woensdag 3 juli 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 3 juli' of via telefoonnummer

0113 - 277 111



Alzheimer café de Bevelanden

Thema : **Onbegrepen gedrag**

Datum : Dinsdag 28 mei 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 3 juni 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!