

Mantelweetjes

Mantelzorgwaardering voor vijfde keer uitgereikt

Van 1 juni tot 15 december 2020 was het mogelijk om de Mantelzorgwaardering aan te vragen. Deze waardering bestaat uit een geldbedrag van € 100,- en wordt één keer per jaar uitgereikt. Met deze attentie willen de vijf gemeenten in het Land van Cuijk laten blijken dat zij de inzet van de mantelzorgers enorm waarderen. Uiteindelijk zijn er 2440 waarderingen uitgereikt. 232 jonge mantelzorgers hebben een waardering ontvangen van € 30,-. De waardering kan ieder jaar opnieuw worden aangevraagd. Via deze nieuwsbrief en de weekbladen blijf je op de hoogte wanneer dit weer mogelijk is.

Borrelplankjes op Dag van de Mantelzorg

Rond de Dag van de Mantelzorg op 10 november zijn via Centrum Mantelzorg Land van Cuijk bijna duizend borrelplankjes uitgedeeld aan mantelzorgers en hun naasten. Logistiek een flinke operatie, maar juist in deze moeilijker coronatijd een warm en waardevol gebaar. We hopen dat iedereen ervan heeft genoten.



Handige informatieboekjes van Mantelzorg.nl

De landelijke belangenvereniging van mantelzorgers Mantelzorg.nl heeft verschillende informatieboekjes uitgegeven, zoals:

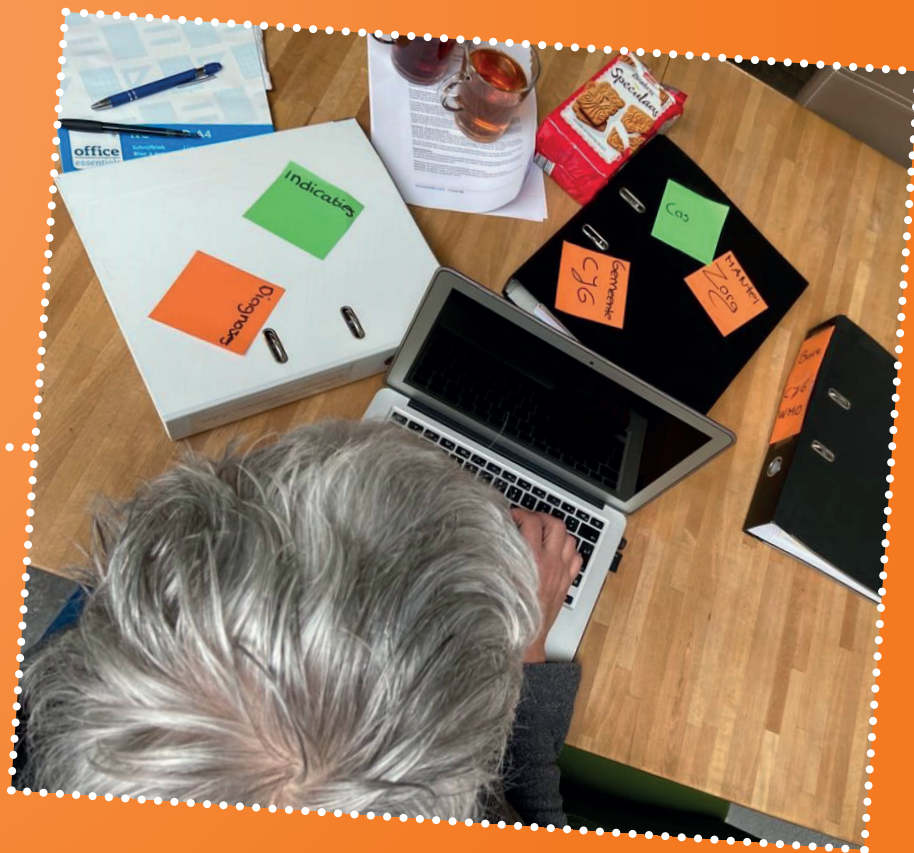
- De mantelzorgwoning
- Goed vertegenwoordigd
- Zakboek mantelzorg en werk
- Special aftrek zorgkosten
- Zakboek financiën

Interesse?

Je kunt de boekjes bestellen op mantelzorg.nl

Achter de voordeur van

Ilse Brink en haar autistische zoon



‘Accepteer de situatie zoals die is’

Ilse Brink heeft twee zonen van 16 en 18 jaar oud, allebei met autisme. Op het moment zorgt Ilse 24 uur per dag voor haar jongste zoon Cas. “Dat is behoorlijk pittig en de voortdurende strijd om alles geregeld te krijgen, geeft extra druk.” Contact met lotgenoten en acceptatie van de situatie helpen. Binnenkort krijgt Ilse ook hulp van een cliëntondersteuner.

Oudste zoon Bart was drie jaar geleden depressief en het was hard werken om de juiste zorg en begeleiding te krijgen. Ilse: “We moesten buiten de lijntjes kleuren en hebben een enorme strijd geleverd. Bart ging naar negen verschillende scholen, een hel voor een jongen met autisme.” Uiteindelijk heeft hij een sprong gemaakt omdat gemeente en school keken wat hij nodig had. Bart startte met dagbesteding met ondersteuning vanuit school en ging op zijn zeventiende werken. Ilse: “Nu haalt hij certificaat na certificaat. Ook zijn rijbewijs heeft hij gehaald. Het laat zien dat het kan, als organisaties luisteren naar het kind en de ouders.”

Voelsprietten

Helaas voor Ilse zit jongste zoon Cas nu volop in zijn puberteit. “Naast autisme heeft hij ADHD, licht verstandelijke beperking en laag sociaal-emotioneel functioneren.” Cas heeft zijn moeder altijd nodig, ook als hij niet thuis is. “Dat begint ’s ochtends al in de taxi naar de dagbesteding. Vaak lukt het me om hem aan de telefoon te resetten. Ik ben zijn veilige andere, hij kan niet zonder mij. Ik heb de hele dag mijn voelsprietten aan en ben 24 uur per dag aan het zorgen.”

Ilse werkt in de zorg, maar zit op het moment in de ziektewet. “Het heet mantelzorg, maar het gaat steeds meer naar volledige zorg. We knokken voortdurend tegen het systeem. Vaak wordt er gekeken naar de regels, wetgeving en financiën, niet naar wat een kind nodig heeft. Ik ben altijd aan het boksen tegen de bureaucratie. Naast dat ik continu voor mijn zoon zorg, geeft dit ook druk van buitenaf. Er wordt heel veel van ouders verwacht. Ik mis erkenning als mantelzorger.”

Acceptatie

Lotgenotencontact is fijn. “Veel mensen snappen het niet. Bij mensen met “normale” kinderen moet je het gedrag van je kind voortdurend verdedigen en uitleggen. Dat kost energie. Bij ouders die hetzelfde hebben met hun kinderen zijn weinig woorden nodig. Een blik of glimlach is genoeg.” Ook acceptatie is belangrijk. “Accepteer je kind en de situatie zoals die is. Dat begint met bewustwording: je zit er altijd in en kunt er niet uit. Het wordt makkelijker om de situatie te accepteren.” Ilse tankt ook bij op de momenten dat het goed gaat met Cas.

“Als hij bijvoorbeeld stralend thuis komt met een werkstuk. Voor een ander is dat niet bijzonder, maar voor mij is het een geluksmomentje.” Het is ook een geluksmoment om te denken aan hoe Bart zich heeft ontwikkeld. “Hij is ontzettend ver gekomen. Ik ben bang dat Cas dat niet gaat halen, maar ik ga er alles aan doen.”

Kartrekker

Binnenkort krijgt Ilse hulp van een cliëntondersteuner die gaat meekijken bij nieuwe aanvragen. “Ik hoop dat het helpt. Het is belangrijk om iets niet verkeerd in te vullen, maar je moet het allemaal alleen doen.” Ilse is thuis de kartrekker, maar deelt wel alles met haar man. “Door mijn opleiding en werk kan ik onze kinderen bijna lezen. Dat maakt het voor de kinderen fijn, maar voor mij zwaar. Gelukkig is mijn man er voor mij. Hij kan ook dingen oppakken. We proberen de taken te verdelen.”

Om privacyredenen zijn de namen gefingeerd. De echte naam en contactgegevens zijn bekend bij Centrum Mantelzorg.

Themabijeenkomst Autisme en mantelzorg

De werkgroep Autisme organiseert twee keer per jaar een informatieve themabijeenkomst, speciaal bedoeld voor mensen met autisme en hun mantelzorgers.

De eerstvolgende bijeenkomst is gepland op **31 maart** van 19.30-21.30 uur met als thema: autisme en ambulante begeleiding.

Neem contact op met Centrum Mantelzorg:
0485 - 700500 of mantelzorg@sociom.nl.

Mantelweetjes

Werkbezoek ministerie VWS

In januari brengt Arianne van der Rijst, teamleider Informele zorg van het ministerie van VWS, een online werkbezoek aan de tien lokale lerende praktijken van In voor mantelzorg-thuis (zie invoormantelzorg.nl). In voor mantelzorg-thuis wil een betere ondersteuning van mantelzorgers van ouderen in de thuissituatie. Door goede lokale samenwerking tussen zorg, welzijn en gemeente en meer samenwerking tussen beroepskrachten, mantelzorgers en vrijwilligers. De werkbezoeken hebben als doel te horen waar ze in de praktijk mee bezig zijn. Ook kunnen andere lokale praktijken aansluiten voor een kijkje in de keuken. Het werkbezoek bij Land van Cuijk is gepland op 11 januari van 15.00 tot 16.00 uur. Het thema is dan: Samenwerken voor goede ondersteuning mantelzorgers. Meer weten? Neem contact op met Centrum Mantelzorg: 0485-700500 of mantelzorg@sociom.nl.

Breinlijn: hulpdienst voor hersenletsel

Jaarlijks komen er in Nederland tussen 130.000 tot 160.000 mensen bij met hersenletsel. Dat heeft grote gevolgen voor hun dagelijks leven. Hersenletsel brengt veel vragen met zich mee. Voor iedereen die vragen heeft over (de gevolgen van) hersenletsel is er nu de Breinlijn, als landelijke toegangspoort. Mensen met hersenletsel, hun naasten en professionals kunnen daar terecht voor vragen en casuïstiek over hersenletsel. Breinlijn wijst de weg naar ondersteuning bij hersenletsel. De gratis hulpdienst is bereikbaar via breinlijn.nl en het *centrale telefoonnummer 085 2250244*.



foto: Joost van Velsen

Hoe regel je zorg vanuit de Wet langdurige zorg?

Soms gaat het niet meer thuis. Je merkt dat je naaste vanwege een ziekte of aandoening blijvend 24 uur per dag zorg in de nabijheid of permanent toezicht nodig heeft. Hoe regel je dit? Waar moet je rekening mee houden? Welkom in de wereld van de Wet langdurige zorg (Wlz) en het Centrum indicatiestelling zorg (CIZ).

De Wlz is bedoeld voor mensen die blijvend intensieve en langdurige zorg nodig hebben door een beperking, ziekte of ouderdom. De zorgbehoefte is zo groot dat de mantelzorger het niet meer alleen kan. Zorg vanuit de Wlz betekent zorg en toezicht op zowel geplande als op ongeplande momenten. Het is niet zo dat er 24 uur per dag een verpleegkundige naast het bed zit.

Aanvraag bij CIZ

Voor zorg vanuit de Wlz is een indicatie nodig van het CIZ. Voor de aanvraag heeft het CIZ informatie nodig over de aandoening(en) en beperkingen die leiden tot de zorgbehoefte. De stap naar zorg vanuit de Wlz is best zwaar, weet Angela Driessen van het CIZ. ‘Het is vaak spannend en verdrietig en mensen staan onder druk. De belangrijkste vraag is: krijg ik de indicatie? Ik kan me goed voorstellen dat niet alle informatie overkomt. Doe het daarom niet alleen. Een cliëntondersteuner kan helpen bij het zoeken naar de juiste weg en bij de aanvraag.’

Huisbezoek voor meer duidelijkheid

Om een goed beeld te krijgen, onderzoekt de CIZ-medewerker verschillende bronnen, waaronder de aanvraag zelf en de meegestuurde informatie zoals diagnose(n). Driessen: ‘Ook spreken we als het nodig is met behandelend artsen, de huisarts of verpleegkundigen en de naasten van de cliënt. Soms komen we langs om iemand in de eigen omgeving

te zien en te spreken. We vragen daar altijd een mantelzorger of familielid bij.’ Door corona zijn de huisbezoeken nu vaak digitaal, met videobellen. Als je naaste door verwarring of dementie onjuiste informatie geeft, is het lastig om dat tegen te spreken waar hij of zij bij is. ‘CIZ-medewerkers zien dit meestal wel. Zij nemen dan later telefonisch contact op om het te bespreken. Als mantelzorger kun je ook zelf bellen om het toe te lichten.’

Het zorgkantoor regelt de zorg

Na de indicatie van het CIZ neemt het zorgkantoor contact op om te bespreken welke zorg het best past. Waar gaat de voorkeur naar uit? Thuis of niet? Is er al een verpleeghuis of zorgorganisatie van voorkeur? ‘Het zorgkantoor werkt onder de vlag van een zorgverzekeraar en voert de Wlz uit voor alle verzekerden in een regio, ongeacht waar mensen verzekerd zijn. Dat kan verwarrend zijn.’

4 tips voor mantelzorgers

- 1. Vraag hulp aan een cliëntondersteuner**
Een indicatie aanvragen is ingewikkeld. Clientondersteuners kunnen helpen. Ze kennen de weg en kunnen meedenken. Je hebt hier recht op en het is gratis. Kijk op Clientondersteuning.co.nl
- 2. Denk na over de zorg en de consequenties**
Gaaf het om zorg in een instelling of thuis? Met een Persoons-gebonden budget (PGB) of niet? Informeer je van te voren over eventuele wachtlijsten bij instellingen. Kijk ook naar de financiële gevolgen. Voor zorg vanuit de Wlz is een eigen bijdrage verschuldigd die hoger is dan die van de Wmo. Op de website van het CAK: hetcak.nl staat hiervoor een rekenhulp.
- 3. Zoek uit of je gemachtigd bent**
Degene die de aanvraag doet, tekent in principe zelf. Hij of zij kan ook iemand machtigen om de aanvraag te ondertekenen. Probeer problemen voor te zijn door na te gaan of er machtiging nodig is en regel dit eventueel. Een wettelijk vertegenwoordiger kan het aanvraagformulier ondertekenen zonder machtiging.
- 4. Wees voorbereid op veranderingen**
Het kan zijn dat de zorg vanuit de Wlz van een andere zorgverlener komt. Bijvoorbeeld als de vaste zorgverlener geen contract heeft met het zorgkantoor voor het leveren van de (Wlz)-zorg. Houd rekening met veranderingen.



foto: Joost van Velsen

Ahmed (89) heeft de ziekte van Alzheimer. Hij vergeet steeds meer en zijn gedrag verandert. Steeds vaker is hij niet meer voor rede vatbaar, ook niet bij zijn zoon. Hij gaat 's nachts naar buiten, op zoek naar eten. Als hij dat niet vindt, roept en schreeuwt hij.

Met een Wlz-indicatie woont Ahmed nu in een verpleeghuis. Zijn zoon komt regelmatig op bezoek en neemt dan zijn favoriete eten mee.

Gebruikelijke zorg



Om te bepalen of iemand mantelzorger is, wordt gekeken of de zorg die wordt gegeven meer is dan gebruikelijke zorg. Maar wat is dat nu eigenlijk, “gebruikelijke zorg”?

Ondersteuning vs professionele zorg

De term “gebruikelijke zorg” wordt vooral gebruikt om het verschil aan te geven tussen ondersteuning die wordt verwacht van huisgenoten en zorg vanuit een indicatie (vooral de professionele zorg).

Veranderingen met de Wmo

Met de komst van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is de eigen kracht en het eigen netwerk van mensen steeds belangrijker geworden. “Gebruikelijke zorg” geeft nu vooral aan welke hulp mensen elkaar normaal gesproken geven als zij een gezin vormen of samenleven. Denk aan helpen bij het eten en drinken, wassen en aankleden of koken en schoonmaken. Ook de zorg voor kinderen met een gezondheidsprobleem valt hieronder, zolang dit in verhouding staat met de zorg voor kinderen van vergelijkbare leeftijd.

Wanneer is het mantelzorg?

Ook als iemand kortdurend ziek is, wordt er vanuit gegaan dat andere huisgenoten een aantal taken overnemen in de verzorging, opvoeding en het huishouding. Pas als de taken die naasten overnemen heel intensief zijn of erg lang duren, is er sprake van meer dan gebruikelijke zorg. We spreken dan van mantelzorg.



Vraag aan de consulent

Mijn vrouw is bedlegerig vanwege ernstige rugklachten. Ik moet 24 uur per dag voor haar klaarstaan en doe dat met liefde. We hebben een particuliere huishoudelijke hulp voor die twee keer in de week bijspringt, maar verder willen we zo lang als het gaat geen zorg van buitenaf. We willen de regie in eigen hand houden. Binnenkort moet ik echter een kleine operatie ondergaan. Hierdoor hebben we een paar keer in de week ondersteuning nodig, zodat ik kan uitrusten. Zijn er buiten de gemeente om mogelijkheden voor betaalde hulp?

Het antwoord

Voor (tijdelijke) vervanging van een mantelzorger zijn er diverse aanbieders. U kunt dit zelf regelen en betalen. Samen met de aanbieder maakt u afspraken over uw wensen voor ondersteuning. Bijvoorbeeld over wat er moet worden gedaan op welke dagen en uren. U kunt denken aan hulp bij klusjes in huis, boodschappen doen, onderhouden van sociale contacten, plannen van dagelijkse activiteiten, enzovoort. Voorbeelden van organisaties die dit aanbieden zijn: Home Instead, Zorg Mies, Saar aan huis, en er zijn nog meer aanbieders in het Land van Cuijk.

Meer weten of advies? We helpen je graag. Neem contact op met onze consulenten via 0485-700500.

Centrum Mantelzorg (Pantein), Blink Regio Land van Cuijk (Ons Welzijn) en Sociom bundelen krachten

Per 1 januari 2021 is Centrum Mantelzorg (Pantein) onderdeel van Sociom geworden. Ook Blink Regio Land van Cuijk (van Ons Welzijn) is meegegaan naar Sociom. Door deze krachten te bundelen, ontstaat er één centrale plek waar alle ondersteuning en kennis op het gebied van mantelzorg en vrijwilligerswerk in het Land van Cuijk samenkomt. Dat betekent kortere lijnen, sneller schakelen, meer expertise. Met maar één doel: nog meer voor jou kunnen betekenen. Voor jou verandert er nu verder niets. Je blijft dezelfde vertrouwde gezichten zien en de bekende websites blijven gewoon bereikbaar. In de loop van 2021 gaan we de dienstverlening voor mantelzorgers en vrijwilligers(organisaties) verder

versterken. We houden je op de hoogte!

De voordelen voor jou:

- Er komt één vindplaats voor alles wat te maken heeft met mantelzorg en vrijwillige inzet. Daardoor heb je beter overzicht en zul je nog beter en sneller geholpen kunnen worden. Ook wordt het aantal mogelijkheden om je als vrijwilliger in te zetten zichtbaarder gemaakt.
- Door de bundeling van krachten kunnen er gericht projecten en ondersteuning voor specifieke doelgroepen worden opgezet. Ontbreekt er iets in het aanbod? Dan kunnen deze sneller opgemerkt en opgevuld worden, waardoor er voor jou meer te halen

is aan opleiding, ondersteuning en informatie.

- Het cursusaanbod in de academie kan verder worden uitgebreid en is makkelijk vindbaar op één digitale plek én op een locatie dicht in de buurt.

We blijven goed bereikbaar voor jou!

U kunt ons gewoon via de bekende kanalen bereiken, daarin verandert niets. Heb je een vraag of kunnen we iets voor jou betekenen? Neem dan contact met ons op. Dan kan telefonisch via 0485-700500, per mail: mantelzorg@sociom.nl of neem een kijkje op de website mantelzorglvc.nl.

We staan graag voor jou klaar!



Cursus ‘De zorg de baas’ Mantelzorg overkomt je, maar hoe blijf je zelf in balans?

Op 24 maart 2021 start de ondersteuningscursus ‘De Zorg de baas’ in Sint Anthonis. Deze wordt gegeven door Centrum Mantelzorg Land van Cuijk in samenwerking met MEE. De cursus is bedoeld voor mantelzorgers uit het Land van Cuijk die langdurig zorgen voor een kind, partner, ouder of vriend(in).

Vaak komt de zorg voor een ander op de eerste plaats. Als deze zorg langdurig en intensief is, merk je dat het steeds meer van je vraagt. De aandacht en hulpverlening zijn meestal gericht op degene die zorg nodig heeft, maar in deze

cursus sta jij centraal. Hoe hou je de regie over het eigen leven en hoe hou je het vol? Hoe blijf je voldoening halen uit je zorgtaken? Tijdens deze cursus leer je hoe je de balans (weer) vindt tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf.

Tijdens de cursus wordt er gewerkt met een informatieve cursusmap. Ook is er ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Gevoelens (h)erkennen en leren grenzen aangeven
- Stress en ontspanning

- Kwaliteiten benutten
- Hulp en steun vragen
- Communicatie en assertiviteit

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 2 uur en één terugkombijeenkomst en is gratis.

De bijeenkomsten zijn van 10.00 tot 12.00 uur en vinden plaats in Sint Anthonis.

Voor meer informatie en aanmelding, kun je terecht bij Centrum Mantelzorg Land van Cuijk. Telefoon: 0485-700500 of www.mantelzorglvc.nl.

Als mantelzorger toe aan een adempauze?

Centrum Mantelzorg Land van Cuijk organiseert in samenwerking met het Dominicanenklooster Huissen een fantastisch inspiratieweekend van 30 april-2 mei 2021 voor mantelzorgers uit het Land van Cuijk. In 2020 moesten we dit weekend i.v.m. corona helaas annuleren en we hopen van harte dat het dit jaar wel door kan gaan.

Door regelmatig toch een adempauze te hebben, is het mogelijk om de zorg (langer) vol te kunnen houden. Ervaringsdeskundige begeleiders en een gastvrouw van het klooster bieden een gevarieerd programma aan met ruimte voor twee verschillende workshops. Een workshop met 'dans en beweging' de ander is een workshop 'werken met klankschalen'.

Als mantelzorger is het fijn om af en toe uit de dagelijkse zorg voor een naaste te stappen en tijd voor jezelf te nemen. Even te ontlasten, de verantwoordelijkheid los



te laten en weer op te laden. Het dagelijkse patroon wordt doorbroken, het is fijn om op adem te komen. Daar helpt een weekendje weg heel goed bij. Het betreft een weekend inclusief

maaltijden, activiteiten en het verblijf. Voor het weekend wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 75,- exclusief reiskosten. Het klooster ligt in nationaal landschap

De Gelderse Poort. Ze heeft een prachtige en ruime tuin, omringd door een kloostermuur. In de kloosterkeuken worden dagelijks verse, smakelijke vegetarische maaltijden ambachtelijk voor de gasten en voor de bewoners van het klooster bereid. Dit weekend wordt mede mogelijk gemaakt door Stichting Vrienden van het Dominicanenklooster. Er kunnen twintig personen deelnemen. Na inschrijving wordt er contact opgenomen voor een intakegesprek. Als je diegene voor wie je zorgt niet alleen achter kunt laten, dan zoeken we naar mogelijkheden die het beste aansluiten bij jullie situatie. De Parel in Sint Anthonis, een logeershuis voor zorgvragers uit het Land van Cuijk, zal dit weekend speciaal open zijn om mensen op te vangen.

Voor aanmelding en meer informatie kun je contact opnemen met het Centrum Mantelzorg Land van Cuijk via tel: (0485) 700500 e-mail: mantelzorg@sociom.nl.

ACTIVITEITEN Land van Cuijk

Centrum Mantelzorg

Mantelzorggroep Boxmeer

Locatie: De Driewiek, Jeroen Boschstraat 49 in Boxmeer

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

i.v.m. corona vooraf aanmelden verplicht! Bijeenkomsten 2021:

- 2 februari
- 2 maart
- 6 april
- 4 mei
- 1 juni

Mantelzorggroep Cuijk

Locatie: Zwaanstraat 7 in Cuijk

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

i.v.m. corona vooraf aanmelden verplicht!

Bijeenkomsten 2021:

- 17 februari
- 17 maart
- 21 april
- 19 mei
- 16 juni

Mantelzorggroep Grave

Locatie: Esterade, Estersveldlaan 41 in Grave

Tijd: 14:00 - 16.00 uur

Bijeenkomsten:

11 februari: persoonsalarmering
13 mei: Ontspanning met Yoga
Mantelzorgers zijn welkom voor een gezellig samenzijn. Het is vrije inloop en aanmelden is niet nodig. De bijeenkomst is onder voorbehoud i.v.m. de dan geldende coronamaatregelen.

Informatiebijeenkomst Grave

Thema: wordt nog bepaald

Datum: 25 maart

Tijd: 13.30 - 15.30 uur

Locatie: Catharinahof, Koninginnedijk 252 in Grave

Cursus

24 maart: Cursus 'De zorg de baas' van 10.00 tot 12.00 uur in Sint Anthonis. De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

Themabijeenkomst:

Aftrek zorgkosten bij belastingaangifte

2 maart om 19.30 uur

Locatie: Dienstencentrum, Zwaanstraat 7 in Cuijk.

Ga voor aanmelding en meer informatie naar onze website www.mantelzorglvc.nl of mail: mantelzorg@sociom.nl

Ontspanningsweekend voor mantelzorgers:

Datum: 30 april - 2 mei, in het Dominicanenklooster Huissen.

Werkgroep Autisme

Land van Cuijk en Maasduinen

Thema: Autisme en ambulante begeleiding

Datum: 31 maart 2021

Tijd: 19.30-21.30 uur

Locatie: Kleppenburg, Europlein 4, Oeffelt.

Aanmelden tot 1 week vooraf via e-mail: samenwerkenautisme@gmail.com o.v.v. naam en aantal personen.

Alzheimer-Café

Land van Cuijk en Gennep

Zodra een fysiek Alzheimer Café veilig en verantwoord mogelijk is, wordt de flyer met het nieuwe programma verspreid.

Oogcafé Cuijk

Oogcafé Land van Cuijk is elke tweede dinsdag van de maand geopend van 10.00 tot 12.00 uur. De toegang is gratis. Locatie: Bibliotheek Cuijk, Kaneelstraat 64 Cuijk.

Voor meer informatie en aanmelding neem je contact op met Wilma Lems, w.lems@biblioplus.nl, 06 - 100 292 32. Voor het bezoeken van de bijeenkomsten is aanmelding verplicht

Café Brein

15 maart om 19.30 uur bij de bibliotheek in Cuijk en 23 maart om 19.30 uur bij de bibliotheek in Boxmeer. Meer informatie volgt via de website www.mantelzorglvc.nl en de weekbladen.

Indigo Brabant Preventie

Wij ondersteunen familieleden en naasten van mensen met psychische problematiek, naasten van mensen die een poging tot zelfdoding ondernemen en nabestaanden na een zelfdoding. Dit doen we met:

- Individuele telefonische gesprekken
- Beeldbellen
- eHealthmodules
- Groepsbijeenkomsten

Start groepen voorjaar 2021

- KOPP-KOV-groep jongeren: Voor kinderen van ouders met psychische en verslavingsproblemen. KOPP-KOV groep voor jongeren van 16 tot 23 jaar start maandag 18 januari van 19.00 tot 21.00 uur. In totaal zijn er acht bijeenkomsten.

- Omgaan met dementie voor familie en naasten. Start: januari 2021, in totaal zijn er zes bijeenkomsten.

- Psychische problemen in de familie Start: maandag 11 januari van 10.00 tot 12.00 uur, in totaal zijn er tien bijeenkomsten.

Kijk op indigo.nl/locaties/indigo-in-cuijk/land-van-cuijk

Voor meer informatie en/of aanmeldingen: secretariaat Indigo, via mail: aanmelden@indigobrabant.nl of telefoon 088 - 0334100.

Aftrek zorgkosten bij belastingaangifte

Als je veel zorgkosten hebt, mag je bepaalde kosten aftrekken in de belastingaangifte. Het gaat om specifieke zorgkosten die onder bepaalde voorwaarden aftrekbaar zijn. Een aangifte is altijd persoonsgebonden, de enige kosten die je af kunt trekken die niet voor jezelf zijn, zijn vervoerskosten voor ziekenvervoer, ook daarvoor gelden voorwaarden. Vooral bij een laag inkomen is de kans op aftrekbare zorgkosten groot. Samen met Sociom organiseert Centrum Mantelzorg een informatiebijeenkomst over zorgkosten en belasting. Deze bijeenkomst is op 2 maart om 19.30 uur in het dienstencentrum in Cuijk, Zwaanstraat 7. Ga voor aanmelding en meer informatie naar onze website www.mantelzorglvc.nl of mail: mantelzorg@sociom.nl

COLOFON

Deze nieuwsbrief komt tot stand door Centrum Mantelzorg Land van Cuijk

Vormgeving en druk Weemen web | print | promo

Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar.

Kopij kunt u sturen naar: Centrum Mantelzorg t.a.v. Marjo Mooren Zwaanstraat 7, 5431 BP Cuijk tel: (0485) 700500 mantelzorg@sociom.nl.

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te herschrijven of in te korten. Indien de redactie besluit kopij niet te plaatsen ontvangt de inzender bericht.

Iedere mantelzorger kan zich gratis abonneren op de nieuwsbrief. Dat kan telefonisch of via de website mantelzorglvc.nl.