Centrum MANTELZORG LAND VAN CUIJK

Nieuwsbrief

Mantelzorgers Land van Cuijk

2021 | Jaargang 20 ▪ Nummer 2

Achter de voordeur van

Ben of ken jij iemand die deze topper graag mee verzorgt? Geef het door!

Zelfstandig wonen met een spierziekte: Fenny bewijst dat het kan

Fenny Hendriks is 36 jaar en heeft de ziekte van Ullrich. Deze zeer zeldzame spierziekte zorgt ervoor dat spiercellen en bindweefsel hun stevigheid verliezen, wat zorgt voor stijve of juist extreem beweeglijke gewrichten. Vaak belanden kinderen al voor hun tienerjaren in een rolstoel en krijgen ze voor hun twintigste ademhalingsondersteuning. Een herkenbaar verhaal voor Fenny, want zo verliep het ook bij haar. Dankzij een aangepaste woning, de beste familie en vrienden die ze zich kan wensen én een topteam met begaande zorgprofessionals kan zij in haar eigen huis wonen. Want Fenny wil maar één ding: zo normaal mogelijk leven. Eén van de drijvende krachten achter dit team is moeder Iens Hendriks. Met een Persoons Gebonden Budget (PGB) zorgt zij er samen met haar dochter voor dat haar dochter 24 uur per dag de zorg krijgt die ze nodig heeft.

Iens vertelt: “We hebben het vaak over 24-uurs zorg, maar Fenny heeft 28 uur hulp per dag nodig. Want 4 uur per dag zijn er 2 personen nodig voor de zorgmomenten waarin transfers plaatsvinden. Ze woont zelfstandig en heeft beneden haar eigen ruimtes. Boven is er een kantoor en een slaapkamer. De woning is erop aangepast, want er is veel ruimte nodig. Gelukkig woont ze dicht bij ons, haar broer en vriendinnen.” De wens om zelfstandig te wonen begrijpt Iens heel goed: “Fenny heeft een universitaire opleiding gehad. Ze werkt al 10 jaar als neurorevalidatie psycholoog op de revalidatie afdeling van een verpleeghuis in Ewijk, twee middagen in de week. Dan wil je de regie hebben over je eigen leven.”

“We zouden heel graag extra hulp aan ons team toevoegen, om ervoor te zorgen dat de kwaliteit van Fenny’s leven zo goed mogelijk is.”

De juiste zorg

Het krijgen van de juiste zorg is nog niet zo gemakkelijk. De zorg voor Fenny is complex, dus veel wisseling van mensen is niet handig. Om die reden organiseren Fenny en haar moeder Iens dit allemaal zelf, met het PGB budget. “Bij instanties is er vaak veel wisseling van personeel. Dat werkt niet in de praktijk. Het kost veel energie om telkens iemand opnieuw in te werken, daar komt veel bij kijken. Pas na een half jaar zijn ze geroutineerd, dat zegt genoeg over de complexiteit van de zorg. Daarom regelen wij alles zelf: van sollicitaties tot urendeclaratie. Daarin neemt Fenny veel taken op zich. De sollicitaties, de roosters maken en de afstemming met het Zorgkantoor regelt zij. In de administratie verdelen we de taken, afhankelijk van wat de energie van Fenny op dat moment toelaat. Wat voor haar teveel wordt, neem ik over. Bij een groot team komen namelijk veel administratieve taken kijken en Fenny heeft ook nog veel therapieën en afspraken met instanties. Alles is netjes geregeld en we zorgen ervoor dat het fijn is om bij ons te werken. Soms is het puzzelen; je krijgt een PGB budget voor een jaar en daarmee moet je het doen. Maar we zorgen goed voor ons team.”

Oproep

Regelmatig is er te weinig hulp en dan springt Iens zelf bij, net als haar man en haar zoon. “Je moet als ouders en als mantelzorger toch altijd zorgen dat je paraat staat. Als er te weinig hulp is, doen we het zelf. Ik probeer dat te minderen, maar dat is moeilijk als er niet genoeg mensen zijn om te helpen. Daarom wil ik graag een oproep doen: ken jij een zorgprofessional die Fenny mee wil verzorgen? Laat het dan weten! We zouden heel graag extra hulp aan ons team toevoegen, om ervoor te zorgen dat de kwaliteit van Fenny’s leven zo goed mogelijk is. De sfeer is goed, medewerkers blijven geregeld 5 en soms zelfs 15 jaar bij ons. We hebben er alleen nog net een paar meer nodig. Geïnteresseerden mogen mij altijd mailen: iens_hendriks@hotmail.com.
Kom gerust eens kennismaken!”

Gebundeld wonen en de zorg delen

Een andere optie om goede zorg te kunnen verlenen, is als er meerdere hulpbehoevenden bij elkaar in de buurt wonen. Dan kun je gebruik maken van hetzelfde zorgteam. Dat is slimmer dan ieder voor zich en een stuk efficiënter! Heb je daarin interesse? Stuur dan een mail naar Iens Hendriks: iens_hendriks@hotmail.com.

Mantelweetjes

Vergoedingen voor mantelzorg vanuit de zorgverzekeraar
Sommige zorgverzekeraars hebben vergoedingen voor mantelzorgers in hun aanvullende verzekering. Wil je weten of jouw verzekeraar oog heeft voor mantelzorgers? Bekijk dan het overzicht op mantelzorglvc.nl/vergoedingen-zorgverzekeraars-mantelzorg.
Tot 1 januari 2022 kun je van zorgverzekeraar overstappen.

Heb jij de mantelzorgwaardering al aangevraagd?
De vijf gemeenten in het Land van Cuijk zorgen jaarlijks voor een mantelzorgwaardering. Mantelzorgers krijgen dan een geldbedrag van € 100,-. De waardering moet je ieder jaar opnieuw aanvragen. Ook jonge mantelzorgers in de leeftijd van 8 tot 24 jaar kunnen een waardering van € 30,- aanvragen. Informatie over de mantelzorgwaardering vind je op onze website:
www.mantelzorglvc.nl of bel naar 06-30233552.

Mantelweetjes

Mantelzorgbalans
Veel mensen zorgen met liefde voor een naaste, ook al is dat soms erg zwaar. Zeker als je weet dat je naaste ongeneeslijk ziek is. Mantelzorg.nl heeft de digitale tool 'Mantelzorgbalans' ontwikkeld die mantelzorgers hierbij kan steunen. Kijk op: www.mantelzorg.nl/nieuws/mantelzorgbalans-helpt-mantelzorgers-die-zorgen-voor-een-ongeneeslijk-zieke-naaste

De waarde van mantelzorg
De wereld van mantelzorg is volop in beweging en dan kunnen er onverwachte dillema's ontstaan. Het in dienst nemen van mantelzorgers door een zorginstelling in Limburg is er zo een. Hier worden mantelzorgers in dienst genomen voor een paar uur per week voor een uurloon van zo'n € 11,- tot € 15,- per uur. Het mooie en innovatieve; je hebt als mantelzorger tijd om bij jouw naaste te zijn en financieel worden in ieder geval de kosten die je maakt vergoed. Dat voelt als een mooie erkenning Maar wat betekent deze ontwikkeling in essentie voor mantelzorg? Lees meer op: www.mantelzorg.nl/nieuws/de-waarde-van-mantelzorg-zit-in-de-relatie-die-je-met-elkaar-hebt

Vijf gemeenten hebben met elkaar afgesproken de komende jaren extra aandacht te hebben voor mantelzorg. Hiervoor is een nota vastgesteld. Met de doelen die in deze nota staan, gaan verschillende organisaties in vijf werkgroepen de komende jaren aan de slag.

Informele zorg | Jonge mantelzorgers | Respijtzorg | Mantelzorg & wonen | Mantelzorg & werk

Handige technologieën helpen jou met mantelzorgen

Zorg je voor je moeder en zou je eigenlijk wat vaker willen kijken hoe het met haar gaat? Wil je samen met je broers en zussen een handige agenda bijhouden met daarin de afspraken voor je vader? Of zou je op een leuke manier je partner willen stimuleren meer te gaan wandelen en naar buiten te gaan? Dan kunnen technische foefjes de ideale oplossing zijn.

Ondanks dat mantelzorg mensenwerk is en blijft, kan techniek wel een handje helpen. Domotica is een verzamelnaam voor slimme apparaten die ervoor zorgen dat mensen comfortabeler maar ook langer veilig thuis kunnen wonen. Voor mantelzorgers kan dat ongerustheid verminderen, omdat je op afstand iemand beter kunt volgen en kunt helpen. Wat zijn de ontwikkelingen en wat kun je hier als mantelzorger dan mee?
We hebben de meeste voorkomende voor je op een rij gezet.

- **Zorgrobots:** deze zijn er in veel verschillende soorten. Sommigen helpen met dingen van de grond oprapen, andere knuffelrobots leiden de aandacht even af en sprekende robots herinneren aan afspraken of stimuleren om bijvoorbeeld een blokje om te gaan.
- **Koppeling bewegingsmelders en licht:** de lampen gaan vanzelf aan als je langs een sensor loopt of beweegt.
- **Deurcommunicatie of elektronisch slot:** op een veilige manier naar binnen en naar buiten.
- **Geautomatiseerde temperatuurregeling:** instellen van de temperatuur per ruimte of bepaalde tijden.
- **Spraakherinneringen of assistent:** bijvoorbeeld voor medicatie-inname of herinnering om de deur te sluiten. Maar ook om eenvoudige opdrachten uit te voeren, zoals het bedienen van licht, jaloezieën, verwarming en muziek.
- **Slimme medicijndispenser:** juiste medicijnen op het goede tijdstip en stuurt een bericht naar bijvoorbeeld de wijkverpleegkundige of mantelzorger als de medicijnen niet zijn ingenomen.
- **GPS:** om te kunnen volgen of iemand genoeg beweegt of buiten is.
- **Personenalarmering:** een polsband of halskoord met alarmknop die gebruikt kan worden voor direct contact met een alarmcentrale in noodsituaties.
- **Leefstijlmonitoring:** sensoren in een woning waarschuwen de mantelzorger als van het dagelijks leefpatroon wordt afgeweken.
- **Geavanceerde bewaking:** een computerprogramma berekent of er sprake is van een mogelijke noodsituatie.

Wil je hier meer over weten? Neem gerust contact met ons op of neem een kijkje op www.mantelzorg.nl.

Themabijeenkomst
Aan het werk voor werkende mantelzorgers
Op weg naar een mantelzorgvriendelijk werkklimaat

Save the date:
- donderdag 25 november 2021
- 19:30 – 21:30 uur
- fysiek en/of online (informatie volgt nog)

Combineer jij als mantelzorger de zorgtaken met een betaalde baan? Dan ben je niet de enige: één op de vier werknemers doet dit.

Wist je dat?
- Bijna 1 op de 3 Nederlanders mantelzorg geeft (ca. 5 miljoen mantelzorgers)
- Bijna 10% van de mantelzorgers zich zwaar belast voelt
- 70% van de mantelzorgers onder de 65 jaar ook betaald werk heeft
- 60% bekend is met de wettelijke verlofregelingen en dat 17% hiervan gebruik maakt
- 43% van de werkende mantelzorgers overweegt minder uren te gaan werken en dat 18% overweegt te stoppen met werken
- 45% van de werkende mantelzorgers een hoge drempel ervaart om de combinatie werk en mantelzorg bespreekbaar te maken
- het aantal mensen dat werk en mantelzorg combineert stijgt

De combinatie zorg en werk valt veel mensen zwaar. Jou misschien ook wel. Om vitaal, gezond en inzetbaar te blijven, kunnen werkgevers samen met jou zoeken naar een goede balans. Er zijn diverse mogelijkheden om de combinatie werk en mantelzorg draaglijker te maken. Wij vertellen je er graag meer over tijdens een informatieve themabijeenkomst op donderdag 25 november in Myllesweerd (Mill).

'Helder theater' verzorgt dan een interactief programma waarin je wordt meegenomen in het leven en de dilemma's van werkende mantelzorgers. Verder is er een gesprek met een deskundigenpanel, bestaande uit een HR-manager, een ervaringsdeskundige en een werkgever. Vanzelfsprekend komt ook een werkende mantelzorger aan het woord en is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Op 25 november laten we je graag zien wat de combinatie van mantelzorg en werk betekent. Meer informatie volgt later, maar zet de datum alvast in je agenda!

Themabijeenkomst
(Pré-)mantelzorgwoningen
Hoe woon jíj in de toekomst als je ouder wordt? Of jouw ouders?
Denk erover na. Die toekomst is dichterbij dan je denkt.

We blijven steeds langer thuis wonen. Velen willen dit zelf ook, maar het is ook steeds vaker een 'moet'. Het zorglandschap verandert namelijk. Dat betekent dat je een woning nodig hebt waar je zelfstandig kunt blijven wonen. Of dat je gebruik maakt van een (pré-)mantelzorgwoning, waardoor er voor jou gezorgd kan worden. Jij hebt hiervoor de regie in handen. Wil je hier alles over weten? Logisch. Kom dan naar de bijeenkomst op 19 oktober. Hier praten wethouders en specialisten jou bij. Na deze avond vol informatie, tips en inspirerende praktijkvoorbeelden ken jij alle mogelijkheden en weet je precies hoe je onder andere een (pré-)mantelzorgwoning kunt regelen. Voor jezelf, óf voor je ouders. Je ontvangt dan ook nog een handige en leuke goodiebag. Kun je er niet bij zijn? Kijk dan online mee of kijk de bijeenkomst later terug.

Datum: dinsdag 19 oktober
Tijdstip: van 19.30 – 21.30 uur
Locatie: Stadsschouwburg Cuijk
Aanmelden: via www.mantelzorglvc.nl
Online volgen? Dat kan ook!
Stuur dan een mail naar mantelzorg@sociom.nl.
Zorg dat je weet hoe het werkt.
#langerthuiswonen #pakderegie
#(pré-)mantelzorgwoningen

Wet en regelgeving:

Reiskostenvergoeding voor mantelzorgers

Veel mantelzorgers hebben te maken met reiskosten. Soms betaalt de gemeente een deel van de kosten. Ook kun je de kosten soms aftrekken bij je belastingaangifte. Ook kun je je naaste vragen of hij je reiskosten wil betalen. 6 tips waarmee je op je reiskosten kunt besparen:

1. Parkeervergunning
Zorg je voor iemand die woont in een gebied waar je betaald moet parkeren? Dan krijgt je misschien een parkeervergunning. Informeer bij de gemeente van je zorgvrager.

2. OV-begeleiderskaart
Als degene voor wie je zorgt niet zelfstandig kan reizen met het openbaar vervoer, kan hij of zij een OV-begeleiderskaart aanvragen. Meer informatie www.ov-begeleiderskaart.nl.

3. Passagierskaart
Als je iemand vervoert die niet meer zelf kan rijden, kun je misschien een gehandicaptenparkeerkaart (passagierskaart) gebruiken. Deze staat op de naam van de zorgvrager. Hij/zij kan deze aanvragen bij de gemeente.

4. Reiskostenvergoeding en bijstandsuitkering
Sommige gemeenten vergoeden reiskosten voor mantelzorgers met een bijstandsuitkering. Informeer hierover bij je gemeente.

5. Valys
Als degene voor wie je zorgt gebruik maakt van Valys, mag hij of zij gratis een begeleider meenemen.
Meer informatie op www.valys.nl.

6. Reiskosten aftrekbaar
Woon je samen met degene die je verzorgt?
Is deze persoon voor langere tijd opgenomen in een instelling? Dan kun je de reiskosten voor het ziekenbezoek mogelijk aftrekken als specifieke zorgkosten. Lees de voorwaarden op www.belastingdienst.nl.

**Bron: MantelzorgNL*

Vraag aan de consulent

De vraag
"Ik ben 65 jaar en zorg voor mijn man (68 jaar). Hij heeft een visuele beperking en darmkanker. Mijn man is door zijn ziekte erg onrustig en heeft veel aandacht en zorg nodig. We wonen in een klein appartementje. Ik ben erg moe en wil graag wat vaker thuis rustig mijn hobby's kunnen doen zoals kaarten maken, en zo tot rust komen. Mijn man wil echter het huis niet uit. Kunt u ons helpen?"

De oplossing
"Ik ben het gesprek aangegaan met mevrouw en haar man. Meneer bleef aangeven dat hij niet uit huis wil. Met mevrouw heb ik mogelijkheden besproken waarbij zij er even tussenuit kan. Een weekendje ontspannen met andere mantelzorgers, dan kan ze even tot rust komen. Voor haar man hebben we contact opgenomen met Handen in Huis. Zij zijn op zoek gegaan naar een vrijwilliger die de zorg kan overnemen tijdens het weekend dat mevrouw weg is. Ze hebben een geschikte vrijwilliger gevonden, die net als meneer graag wandelt. Tijdens het wandelen kan hij bij haar zijn verhaal kwijt. Na het weekend was de vrijwilliger zo goed bevallen, dat ze via de vrijwilligersorganisatie in hun gemeente een vrijwilliger hebben gevonden die nu wekelijks met meneer gaat wandelen. Mevrouw heeft dan ruimte voor haar hobby's."

Dagbesteding: even de zorg voor jouw naaste loslaten

Kom een keer kijken wat een dagbesteding is en laat je verrassen! #respijtzorg

Zorg jij voor één van je ouders of voor een ander volwassen familielid? Dan begrijpen wij dat het nodig kan zijn af en toe die zorg uit handen te geven. En even tijd voor jezelf te hebben. Mogelijk dat een dagbesteding hierbij kan helpen? Door een gesprek met de WMO-consulent kun je kijken of een WMO indicatie mogelijk is. Jij kunt op adem komen en degene voor wie jij zorgt heeft een leuke dag. Want geloof ons: de dagbesteding van Sociom is leuk, gezellig, afwisselend en actief. Kom een keer kijken en laat je positief verrassen!

Genieten van de gezelligheid van mensen om je heen. Samen creatief bezig zijn, een spel spelen, praten, koken, een kaartje leggen, wandelen; dagbesteding biedt een zinvolle invulling van de dag. Wekelijks is er een nieuw programma dat in het teken staat van de onderwerpen 'positieve gezondheid:" 'bij de tijd zijn', 'bewegen' en 'gezonde voeding'. Iedereen kan zich (met of zonder indicatie) aanmelden bij de dagbesteding.

Kom langs!
Dus, zijn jullie mogelijk toe aan dagbesteding? Kom dan eens kijken bij De Parasol in Boxmeer, De Parasol in Cuijk, Mariagaarde in Haps, 't Kloster in Langenboom of De Wester in Mill. Kijk voor meer informatie op www.sociom.nl.

"Het ontlast mij echt enorm dat mijn vader 3x per week naar de dagbesteding gaat. En ook hijzelf heeft een fijne, actieve en gezellige dag!" - Mantelzorger

Centrum MANTELZORG LAND VAN CUIJK

Sociom
Altijd in de buurt

DAG VAN DE MANTELZORG 2021
EVEN TIJD VOOR JEZELF!

JIJ VERDIENT EEN MOMENTJE VOOR JEZELF.
GENIET DAARVAN MET DEZE GOODIEBAG!

Bestel 'm voor 1 november:
www.mantelzorglvc.nl
mantelzorg@sociom.nl
0485-700500

*Alleen verkrijgbaar voor mantelzorgers die in Land van Cuijk wonen

Centrum Mantelzorg Land van Cuijk
Zwaanstraat 7, 5431 BP Cuijk

ACTIVITEITEN
Land van Cuijk

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud en afhankelijk van de verdere ontwikkelingen rondom het coronavirus. De adviezen van het RIVM zijn leidend.

Activiteiten Land van Cuijk
Alle activiteiten zijn onder voorbehoud en afhankelijk van de verdere ontwikkelingen rondom het coronavirus. De adviezen van het RIVM zijn leidend.

Centrum Mantelzorg
Mantelzorggroep Boxmeer
Locatie: De Driewiek, Jeroen Boschstraat 49 in Boxmeer
Tijd: 10:00 - 12:00 uur
Bijeenkomsten 2021:
- 7 september: bijkletsen met een hapje en drankje
- 5 oktober: Zevenhutten excursie
- 2 november: het familiegesprek, praten over later
- 7 december: gezellige jaarafsluiting

Mantelzorggroep Cuijk
Locatie: Zwaanstraat 7 in Cuijk
Tijd: 19:30 - 21:30 uur
Bijeenkomsten 2021:
- 15 september: bijkletsen met een hapje en drankje
- 20 oktober: Zevenhutten excursie
- 17 november: de Parel en klankschalen
- 15 december: gezellige jaarafsluiting

Mantelzorggroep Grave
Locatie: Esterade, Estersveldlaan 41 in Grave
Tijd: 14:00 - 16:00 uur
Bijeenkomsten 2021:
- 9 september: gezellige middag
- 9 december: gezellige middag

Mantelzorgers zijn welkom voor een gezellig samenzijn. Het is vrije inloop en aanmelden is niet nodig.

Cursus
- 22 september: Cursus 'De zorg de baas' van 10:00 tot 12:00 uur in Sint Anthonis.

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.
Aanmelden voor: 12 september 2021

Ontspanningsweekend voor mantelzorgers
Datum: 22 -24 oktober, in het Dominicanenklooster Huissen.
Aanmelden voor: 15 september 2021

Dag van de Mantelzorg 2021
Even tijd voor jezelf. Geniet daarvan met een goodiebag!
-10 november

Themabijeenkomst Mantelzorg en wonen
Hoe woon jij in de toekomst als je ouder wordt? Of jouw ouders? Denk erover na. Die toekomst is dichterbij dan je denkt.
- Datum: 19 oktober
- Tijd: 19.30-21.30 uur
- Locatie: Stadsschouwburg Cuijk en online te volgen
- Aanmelden: via www.mantelzorglvc.nl

Themabijeekomst Mantelzorg en Werk
Aan het werk voor werkende mantelzorgers. Op weg naar een mantelzorgvriendelijk werkklimaat.
Op 25 november laten we je graag zien wat de combinatie van mantelzorg en werk betekent.
- Datum: 25 november 2021
- Tijd: 19:30 – 21:30 uur
- Aanmelden: via www.mantelzorglvc.nl

Parkinson informatiemiddag
Muziek en brein.
- 7 oktober van 14:00 tot 16:00 uur, inloop vanaf 13.30 uur

Locatie: De Witte Brug, Sint Anthonisweg 63 in Boxmeer
Informatie en aanmelden voor 1 oktober bij Barbara Kersjes,
email: b.kersjes@pantein.nl

Werkgroep Autisme Land van Cuijk en Maasduinen
Autisme en ambulante begeleiding
- 6 oktober van 19.30 tot 21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur

Locatie: De Kleppenburg, Europlein 4 in Oeffelt
Deelname kost €2,- p.p. inclusief 1 consumptie
Informatie en aanmelden
(voor 29 september, o.v.v. naam en aantal personen):
samenwerkenautisme@gmail.com

Wereld Alzheimerdag 21 september 'De vele gezichten van dementie'
Dinsdag 21 september is het Wereld Alzheimer Dag 2021 met als thema: 'De vele gezichten van dementie'. In de hele week besteedt Alzheimer Nederland extra aandacht aan dementie.
In samenwerking met de werkgroepen Samen Dementievriendelijke Gemeenten (SDG) verzorgen ze een expositie van foto's en ander beeldmateriaal in gemeentehuizen en bibliotheken van Land van Cuijk en Gennep.

Alzheimer Café Land van Cuijk en Gennep
De Alzheimer Cafés bieden mensen met dementie en mantelzorgers advies, lotgenotencontact en gezelligheid. In oktober hopen we weer voorzichtig te gaan starten met de Alzheimer Cafés. Kijk op onze regionale website voor informatieve filmpjes, praktische tips en het laatste nieuws: www.alzheimer-nederland.nl/regios/land-van-cuijk-en-gennep. Wilt u graag iemand persoonlijk spreken, belt u dan de Alzheimertelefoon: 0800 – 5088, gratis en dagelijks bereikbaar tussen 9.00-23.00 uur.

Cursus omgaan met geheugenproblemen
De cursus is voor mensen met lichte geheugenproblemen en hun naasten (mantelzorgers). Het is een ondersteuningsgroep die eind september 2021 start en bestaat uit 10 bijeenkomsten op woensdagochtend van 9:00 – 11:00 uur. Locatie: de Medipoort in Cuijk.Voor meer informatie en aanmelden: Marlous van Megen, Cuijkse Psychologenpraktijk, info@cuijksepsychologenpraktijk.nl, tel: 06-415 683 76

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, aanmelden is verplicht.Locatie: Bibliotheek Cuijk, Kaneelstraat 64 Cuijk. Voor meer informatie en aanmelden: Wilma Lems, w.lems@biblioplus.nl, 06-100 292 32.

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

In het najaar 2021 starten er meerdere groepen. Voor meer informatie en aanmelding:
Secretariaat Indigo: tel. 088-0334100, email: aanmelden@indigobrabant.nl
Land van Cuijk:
volwassenen: Maria Naus - m.naus@indigobrabant.nl
jeugd: Eveline vermeeren- e.vermeeren@indigobrabant.nl

Jij bent een zorgheld
Jij bent onmisbaar en staat altijd klaar voor een ander. Goed zorgen voor een ander is iets moois. Hierbij is het belangrijk dat je ook goed voor jezelf blijft zorgen. Praten over je zorgen, je grenzen aangeven en hulp vragen als het nodig is, kan daarbij helpen. Wij staan voor je klaar! Om naar je te luisteren, tips te geven en om mee te denken over hoe je de zorg even uit handen kunt geven. Al is het maar tijdelijk. Klop gerust bij ons aan!

Even tijd voor jezelf
Op 10 november is het weer de Dag van de Mantelzorg. Wij gunnen jou op deze dag een momentje voor jezelf! Geniet daarvan met deze goodiebag. Dat heb je verdiend. Bestel de goodiebag voor 1 november via de website www.mantelzorglvc.nl. Of knip onderstaand bestelformulier uit en stuur deze op naar: Centrum Mantelzorg Land van Cuijk, Zwaanstraat 7, 5431 BP Cuijk.

Aanmeldformulier:

Naam: .....

Straatnaam: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Geboortedatum: .....

Voor wie zorg je? .....

Je ontvangt begin november bericht waar en wanneer je de goodiebag kunt ophalen

Deel je zorg.

Jij zorgt... even voor jezelf.

Mantelzorg-groepen in Boxmeer, Cuijk en Grave

Als mantelzorger verleen jij zorg aan iemand in je omgeving. Dit doe je vrijwillig, onbetaald, langdurig en vaak ook intensief. Het kan steun bieden om mensen te ontmoeten die zich in net zo'n situatie bevinden als jij. Door erover te praten en een gezellige ochtend, middag of avond te hebben, zorg je even voor jezelf in plaats van voor iemand anders.
Zo kun je daarna nóg beter zorgen!

"Je hebt aan een half woord genoeg, omdat je elkaar begrijpt."
"Het zijn gezellige bijeenkomsten met veel handige informatie."
"Er ontstaan mooie vriendschappen in deze mantelzorggroepen."
Zomaar wat quotes van mantelzorgers die al aan deze groepen deelnemen.

Kom ook!
Je bent van harte welkom, sluit gerust een keer aan. Kijk voor meer informatie, locaties en data op www.mantelzorglvc.nl/mantelzorggroepen of mail naar mantelzorg@sociom.nl.

Heb je vervangende zorg nodig, zodat je naar deze groep toekunt? Ook daarmee helpen wij je graag verder.

COLOFON

Deze nieuwsbrief komt tot stand door
Centrum Mantelzorg
Land van Cuijk

Vormgeving en druk
Weemen web | print | promo

Deze nieuwsbrief verschijnt drie 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.