

Najaar 2024

MANTELKRACHT

VOOR IEDEREEN DIE ZORGT VOOR EEN NAASTE WOONACHTIG OP DE BRABANTSE WAL

Wees welkom

Een plek van rust

Dag van de Mantelzorg
op de Brabantse Wal

Test: Waar blijft mijn
tijd?



In samenwerking met MantelzorgNL

mantelzorg
Brabantse Wal

COLOFON

Najaar 2024

MantelKRACHT is een uitgave van MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelKRACHT verschijnt 3x per jaar. Deze lokale editie is tot stand gekomen i.s.m. Mantelzorg Brabantse Wal

Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl
info@mantelzorgbergenopzoom.nl

Redactie

MantelzorgNL,
Mantelzorg Brabantse Wal

Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5/28)
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

Druk

Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit onze uitgaven mag worden gekopieerd, verveelvoudigd, verspreid of worden gebruikt, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming vooraf van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl
www.mantelzorgbergenopzoom.nl



Wilt u de nieuwsbrief niet meer ontvangen? Dan kunt u dit doorgeven door te mailen naar aanmelden@mantelzorgbergenopzoom.nl onder vermelding van uw naam, adres en geboortedatum.

Samen maken we het verschil

Voor u de derde editie van 2024 van het mantelKRACHT magazine van Mantelzorg Brabantse Wal in samenwerking met MantelzorgNL. In deze editie staat het thema 'wees welkom' centraal. In het laatste nummer van dit jaar hebben we het over de mogelijkheden die er zijn voor mantelzorgers. De vorige twee uitgaven van dit jaar gingen over het thema 'Sociale Basis'. In februari over de persoonlijke sociale basis en in juni over de omgeving. In dit nummer laten we zien waar je op kunt rekenen vanuit gemeenten, organisaties en de overheid. Op pagina's 4, 29, 30 en 31 leest u nieuws uit de drie gemeenten van de Brabantse Wal. De overige pagina's bevatten landelijke informatie.

Mocht u naar aanleiding van de magazine vragen hebben of heeft u behoefte aan ondersteuning of een luisterend oor? Dan kunt u contact opnemen via de contactgegevens welk op de achterkant van dit magazine vermeld staan. Team Mantelzorg Brabantse Wal wenst u veel leesplezier toe.

in n o u w

04

Dagen van de mantelzorg op de Brabantse Wal



10. Samen zorgen

Dit is een gezamenlijke opdracht

14

Ken je rechten

Jasper legt uit



16. Julian

Meer dan zijn beperking

29

Activiteitsaanbod BWI

Lees hier over alle activiteiten in de gemeente Woensdrecht!



31. Sporten en bewegen in jouw buurt!

En verder

05 Column
Esther Hendriks

12 Doe de test: Waar blijft mijn tijd?

20 Waar staan we voor?

22 Mantelzorglijn

Brabantse Wal

Steenbergen

We hebben dit jaar al een mooie "Dag van de Mantelzorg" gehad in de prachtige Lourdeskerk. Echter kunnen we u blij verrassen dat we er nog een activiteit aan koppelen. 10 november is het zover, de "Landelijke Dag van de Mantelzorg". Samen met Bistro bar, restaurant en hotel DOK hebben we 7 oktober 12.30u-15.00u voor u gereserveerd. U krijgt, samen met diegene voor wie u mantelzorg verleent, een lunch aangeboden bij Bistro bar, restaurant en hotel DOK, Kade 2 te Steenbergen.

U kunt zich maximaal met 2 personen inschrijven en vol is vol, dus wees er snel bij. Het is een lopend buffet, uiteraard zijn rolstoelen, rollators en andere hulpmiddelen zeker ook welkom, maar dan is het des te fijner als u uw mantelzorger bij zich heeft. Aanmelden kan t/m 30 oktober voor de dag van via <https://www.wijzijn.nl/dag-van-de-mantelzorger-steenbergen>

Deelname is voor beiden gratis!

Bergen op Zoom

Wij nodigen je van harte uit om op 13 november, Dag van de Mantelzorg, samen met ons te vieren. We zetten je in de schijnwerpers op deze dag in de Bioscoop C-Cinema in Bergen op Zoom.



Wat kun je verwachten:

- Een feestelijk ontvangst met een drankje en popcorn.
- Een filmvoorstelling naar keuze op één van deze tijden: Ochtend 10.00 uur, middag 13.00 uur of avond 18.00 uur
- De mantelzorgwaardering als blij van waardering voor jouw inzet.



Aanmelden voor deze dag is verplicht en kan tot en met uiterlijk vrijdag 25 oktober met het formulier op onze website www.mantelzorgbergenopzoom.nl of via de QR code hierboven. Hulp nodig? Bel dan naar het IOB op 0164-299491 (bereikbaar op werkdagen tussen 09:00 uur en 13:00 uur).

Woensdrecht:

Op Donderdagavond 7 november vanaf 18.00 uur en Woensdagmiddag 13 november vanaf 13.30 zijn er etentjes bij Johnny's Steakhouse in Ossendrecht georganiseerd. Om deel te kunnen nemen aan deze etentjes moet je geregistreerd zijn als mantelzorger bij BWI Woensdrecht. Alle geregistreerde mantelzorgers krijgen in de loop van oktober een uitnodiging via mail of per post. Voor registratie kun je een mail sturen naar: Angela Lonis: a.lonis@bwiwoensdrecht.nl of bellen naar 0164-672049

Esther Hendriks Bestuurder MantelzorgNL

Hoe gaat het nu met jou?

'Ik voel me zo langzamerhand ieders hulpje'. De ogen van de vrouw tegenover me vullen zich met tranen. Haar echtgenoot is na een zwaar herseninfarct en een periode van revalidatie weer thuis komen wonen en nu afhankelijk van zorg. 'Elke dag even tien minuten oefenen met spreken', had de logopedist gezegd. 'Dagelijks een kwartiertje met hem wandelen', gebod de fysiotherapeut. Zo stapelden de op het oog redelijke verzoekjes van professionele zorgverleners zich op. Die stapel was nu veel te hoog voor haar geworden.

Bij MantelzorgNL zien we dat professionals vaak te weinig oog hebben voor de impact van zorg op partners of familie. In plaats van te vragen 'Hoe gaat het met jou?' of 'Wat doet het met jou dat je moeder je niet meer herkent?', leggen ze allerlei taken bij jou neer. Daar komt nog bij dat professionele zorgverleners niet altijd goed samenwerken. De thuiszorg weet bijvoorbeeld niet wat het ziekenhuis regelt, de wijkverpleegkundige kent de welzijnsorganisatie niet of de huisarts is niet op de hoogte van het Steunpunt Mantelzorg. Een betere samenwerking zou het voor mantelzorgers een stuk makkelijker maken.

Niet alleen in de zorgwereld zijn verbeteringen mogelijk, ook als mantelzorger kun je een stap zetten. Erken om te beginnen dat je mantelzorger bent. Veel mensen houden niet van dat etiket. Ze voelen zich broer, dochter of partner en vinden zorgen voor elkaar vanzelfsprekend. Je zegt toch geen 'nee' tegen je naaste met wie je een emotionele band hebt? 'Liefdevolle plicht', wordt het wel genoemd. Toch is het belangrijk je over die drempel heen te zetten. Want achter de term 'mantelzorger' gaat een wereld van ondersteuning schuil die jouw taak kan verlichten.

Terug naar de professionals in de zorg. Mijn oproep is: heb meer oog voor de praktijk van mantelzorgers en doe beter je best ze te bereiken en adviseren. Leer van de goede

voorbeelden die er gelukkig ook zijn! Zo ken ik een huisartsenpraktijk die een sleutelhanger meegeeft met een QR-code die verwijst naar een steunpunt. En een welzijnsorganisatie die jongere mantelzorgers weet te bereiken via een game-platform. En een Steunpunt Mantelzorg dat een spreekuur heeft in een bibliotheek.

En als jij als mantelzorger in contact bent met die zorgprofessional, hoop ik dat ze jou vragen: Hoe gaat het nu met jou?



foto: Cindy van Rees

De Bibliotheek

Jouw plek voor rust en ontmoeting als mantelzorger

Heb je weleens bedacht dat de bibliotheek een fijne plek is om even op adem te komen? Hier vind je niet alleen rust, maar ook handige informatie en steun. De bibliotheek biedt veel meer dan boeken alleen. Je kunt hier andere mantelzorgers ontmoeten, hulp krijgen bij digitale vragen en meedoen aan activiteiten speciaal voor mantelzorgers.

Een ontmoetingsplek voor iedereen

De bibliotheek is misschien wel een van de laatste plekken waar je kunt zijn zonder dat er iets van je wordt verwacht. Je ziet er mensen van alle leeftijden en achtergronden. Ouderen lezen de krant, mensen praten met elkaar, studenten studeren en anderen volgen een workshop. Die diversiteit maakt de bibliotheek bijzonder. Als mantelzorger kun je hier even ontsnappen aan de drukte van de dag. Je kunt rustig zitten en je vragen stellen. De bibliotheek biedt altijd een luisterend oor, zonder afspraak of verplichtingen.

Hulp bij digitale vragen: stap voor stap

In deze digitale tijd is het soms lastig om alles bij te houden. Voor mantelzorgers kan dit extra lastig zijn door de veelheid aan informatie. De bibliotheek heeft daarom het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO). Hier kun je terecht met vragen over bijvoorbeeld belastingaangifte, zorgtoeslag of het aanvra-

gen van een DigiD. Wil je beter leren omgaan met je smartphone of computer? Ook dan helpt de bibliotheek je verder, zonder haast en in je eigen tempo.

Activiteiten en steun speciaal voor mantelzorgers

De bibliotheek werkt samen met vrijwilligersorganisaties en andere instellingen. Hierdoor zijn er veel activiteiten voor mantelzorgers, zoals Mantelzorgcafés, koffie-inloopmomenten en workshops. Is er iets wat de bibliotheek niet zelf aanbiedt? Dan verwijzen ze je door naar de juiste plek.

Het Geheugenhuis: een bijzondere plek voor herinneringen

In de Bibliotheek West-Brabant is er iets bijzonders: het Geheugenhuis. Dit is een plek voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Hier kun je herinneringen ophalen en ervaringen delen. Met hulpmidde-

In Nederland zijn er meer dan 1300 bibliotheken. Er is er dus altijd wel een in de buurt.

len zoals de Belevenistafel komen mooie gesprekken op gang. Het Geheugenhuis is een fijne plek midden in de bibliotheek, toegankelijk voor iedereen. Ida, een van de coördinatoren, benadrukt het belang van deze plek: 'Het is prettig dat het Geheugenhuis op een openbare plek als de bibliotheek ingericht is. Hier kunnen mensen laagdrempelig binnenlopen, kennis opdoen en met anderen in contact komen.'

De Bibliotheek als verborgen schat

In Nederland zijn er meer dan 1300 bibliotheken. Er is er dus altijd wel één in de buurt. Of je nu wilt lezen, leren, mensen ontmoeten of gewoon even wilt ontspannen, de bibliotheek biedt voor iedereen iets waardevols. Veel van de diensten zijn gratis, wat de bibliotheek tot een unieke plek maakt in onze samenleving. Kijk op www.bibliotheek.nl om te ontdekken wat jouw bibliotheek je te bieden heeft.

> Toen bij Rein dementie werd vastgesteld, zochten hij en zijn vrouw Ria naar manieren om met deze ziekte om te gaan. In de bibliotheek volgde Ria een workshop om een levensboek te maken voor Rein. Dit digitale levensboek helpt niet alleen om herinneringen vast te leggen, maar is ook een waardevol hulpmiddel voor zorgverleners die Rein beter willen begrijpen.



Alice de Boer en Mirjam de Klerk:

'De zorg voor naasten is een gezamenlijke opdracht'

Niet alleen familie, buren of vrienden kunnen jou als mantelzorgver ontlasten. Ook je werkgever, school, gemeente of de thuiszorg kunnen ondersteuning bieden. Niet iedere mantelzorgver weet de weg naar die hulp goed te vinden. 'Er is ondersteuning mogelijk. Blijf die boodschap herhalen.'

'Weet je waar mantelzorgers de meeste behoefte aan hebben? Aan begrip en waardering', zegt Alice de Boer, onderzoeker bij het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en hoogleraar aan de Vrije Universiteit. Zij doet samen met collega-onderzoeker Mirjam de Klerk onderzoek naar de combinatie werk en mantelzorg en sociale ongelijkheid tussen mantelzorgers. Alice de Boer: 'Het is belangrijk dat je ook van je leidinggevende op je werk of mentor op school begrip voelt voor je situatie. Dat maakt het makkelijker om bijvoorbeeld flexibele werktijden af te spreken. Dat betekent wel dat je je werkgever of docent op de hoogte moet stellen. Niet iedereen doet of wil dat. Hoe lastig ook, de stap naar je werkgever of docent is een belangrijke schakel om werk en intensieve zorg behapbaar te houden.'

Respijtzorg

Voor ondersteuning en advies kun je als mantelzorgver ook terecht bij je eigen gemeente. Bijvoorbeeld bij een steunpunt, mantelzorgcoach of lotgenotencontact. Dat aanbod sluit niet altijd goed aan op de vraag, ziet Mirjam de Klerk. 'Bij ondersteuning voor mantelzorgers moet je aan veel dingen denken. Neem respijtzorg. Op papier is dat vaak goed geregeld, maar het is niet voor iedereen een oplossing. Er komt dan bijvoorbeeld een tijdje een vrijwilliger in huis die de mantelzorgver vervangt of degene die zorg nodig heeft gaat naar een logeeradres. Dat is lang niet altijd haalbaar, bijvoorbeeld in de zorg voor een oudere met dementie of een partner met psychische problemen. Het is lastig om grip te krijgen op de juiste hulp, er is geen one-size-fits-all oplossing.'

'Het is belangrijk dat je ook van je leidinggevende op je werk of mentor op school begrip ervaart voor je situatie.'

Ondersteuning is mogelijk

Ondanks de vaak goed georganiseerde informatievoorziening via folders of websites weten mantelzorgers de weg naar ondersteuning binnen een gemeente niet altijd te vinden. Mirjam de Klerk: 'Hier ligt onder andere een taak voor zorgprofessionals, zoals de thuiszorg. Zij kunnen het welzijn van de mantelzorgver beter in de gaten houden en wijzen op vormen van ondersteuning. Herhaling van de boodschap is erg belangrijk: er zijn opties als het te zwaar voor je wordt, je kunt een beroep doen op thuiszorg of de gemeente.' Verschillende instanties kunnen dus helpen de mantelzorgtaken te verlichten. Maar, zegt Alice de Boer, het voorkomen van overbelasting begint al daarvóór. Onder andere in het eerlijker verdelen van de zorg. 'Vrouwen verlenen vaker mantelzorg dan mannen en zijn vaker overbelast. Vaak zorgt automatisch de dochter en niet de zoon voor een ouder. Er kunnen goede redenen zijn om niet betrokken te zijn - bijvoorbeeld reisafstand of geen goede relatie. Maar als we willen dat vrouwen én mantelzorgen én meer uren gaan werken, dan moeten we actiever gaan kijken naar een gelijkere verdeling van die zorg.'

Migratie-achtergrond

Zo zijn er meer vormen van sociale ongelijkheid tussen mantelzorgers waar De Boer en De Klerk onderzoek naar doen. Bijvoorbeeld tussen mantelzorgers met en zonder migratie-achtergrond. Mirjam de Klerk: 'We zien dat mantelzorgers én de hulpbehoevenden met een migratie-achtergrond gemiddeld tien jaar jonger zijn, minder een beroep doen op de thuiszorg en vaker overbelast zijn. We denken dat dit onder andere komt doordat ze vaker samenwonen met degene voor wie ze zorgen en doordat regelgeving te ingewikkeld is. Gemeenten krijgen wel steeds meer oog voor die diversiteit. Maar om echt te weten wat er speelt en wat al die verschillende groepen nodig hebben, is meer onderzoek nodig.'

> links Alice de Boer, rechts Mirjam de Klerk

Gezamenlijke opdracht

Meer onderzoek. Dat is ook precies waar Alice de Boer en Mirjam de Klerk aan werken. Er staan twee grote studies in de steigers, onder andere naar trends in mantelzorg en de vraag welke ondersteuning écht nodig is en werkt. Alice de Boer: 'We doen dit deels samen met het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), maar we kijken niet alleen naar de cijfers. We praten ook met zorgprofessionals en lopen mee met mantelzorgers die zorg combineren met een baan. Voor welke keuzes staan ze? Zijn ze minder uren gaan werken en waarom? Welke hulp is nodig? Die kennis willen we laten landen bij gemeenten, werkgevers en de professionele zorg.'

De SCP-onderzoekers zien dat werkgevers en gemeenten steeds meer doen om mantelzorgers te ondersteunen. Ook veel Nederlanders zijn zich er inmiddels wel van bewust dat er iets van ze gevraagd wordt. 'De zorg voor hulpbehoevende naasten is een gezamenlijke opdracht voor burgers en overheid. Dat dringt steeds meer door, maar moeten we blijven benadrukken.'



Ontdek waar jouw tijd echt naar toe gaat!

Ben je ook benieuwd waar al je tijd naartoe gaat? Vooral als je, net als Suzanne, elke dag talloze ballen in de lucht houdt? Als mantelzorgers kan de tijd soms door je vingers glippen. Maar hoeveel tijd besteed je werkelijk aan zorg en blijft er nog wat over voor jezelf? De test 'Waar blijft mijn tijd?' kan je helpen om hier grip op te krijgen. Suzanne deed de test, en wat zij ontdekte was ronduit een openbaring.

Het kwam hard binnen

'Ik ging de test in alsof het een leuk quizje uit een damesblad was gewoon even voor de lol. Een vriendin zei dat ik dat eens moest doen', vertelt Suzanne. 'Maar toen ik de uitslag zag, was het alsof ik door de bliksem werd getroffen. Ik kwam er niet alleen achter hoe mijn tijd werd opgeslokt, maar realiseerde me ook ineens dat ik een mantelzorger ben! Dat besef was als een hamerslag.' Suzanne's zoon heeft ASS (Autisme Spectrum Stoornis). Toen hij jonger was, leek de zorg voor hem nog beheersbaar. Maar nu hij 14 is, wordt het steeds duidelijker dat hij op veel gebieden niet mee kan met zijn leeftijdsgenoten.

Ik dacht altijd dat het erbij hoorde

'Als moeder van een jong kind vond ik het toen normaal om alles voor hem te doen. Nu hij ouder is, zou hij zichzelf eigenlijk moeten kunnen aankleden. Toen ik ontdekte dat ik slechts 2% van mijn tijd aan sociale contacten besteed, schrok ik enorm.' Na het invullen van de test doorliep Suzanne verschillende stadia: eerst kwam het besef dat ze mantelzorger is, daarna de realisatie

van hoeveel tijd haar zorgtaken in beslag nemen en uiteindelijk de harde confrontatie dat er nauwelijks tijd voor haarzelf overblijft.

Ik zag het als vanzelfsprekend

'Ik dacht altijd: leg je er maar bij neer, dit is nou eenmaal mijn leven. Maar na die test ben ik echt gaan kijken of er dingen zijn die ik kan veranderen.' Suzanne merkte dat ze enorm veel tijd besteedt aan het huishouden, omdat haar kinderen door hun ASS gebaat zijn bij rust en structuur. 'Rust in huis is essentieel. Ik heb geen tijd om te werken en die paar uur vrijwilligerswerk is de enige tijd voor mezelf, waar ik ook nog eens sociale contacten heb. Maar als ik minder tijd aan het huishouden besteed, ontstaat er chaos en dat is geen optie.' Toch is Suzanne nu aan het zoeken hoe ze meer ontspanning en sociale momenten in haar dag kan inbouwen. Ze kijkt ook naar mogelijkheden om hulp te krijgen bij de zorg voor haar kinderen.

Deze test heeft me echt geholpen

'Als ik erop terugkijk, ben ik blij dat ik de test heb gedaan, ook al werd ik er een beetje verdrietig van. Het gaf me het gevoel dat ik het niet helemaal goed deed. Maar tegelijkertijd voelde ik me door die test enorm gesteund. Ik ben geen overbezorgde moeder, ik ben een mantelzorger! En dat betekent dat ik hulp mag vragen. De test gaf me de erkenning en waardering die ik nodig had, iets wat ik echt niet had verwacht.'

GRATIS ledenwebinar!

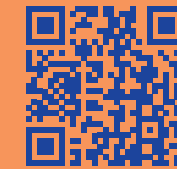


Waar blijft mijn tijd?

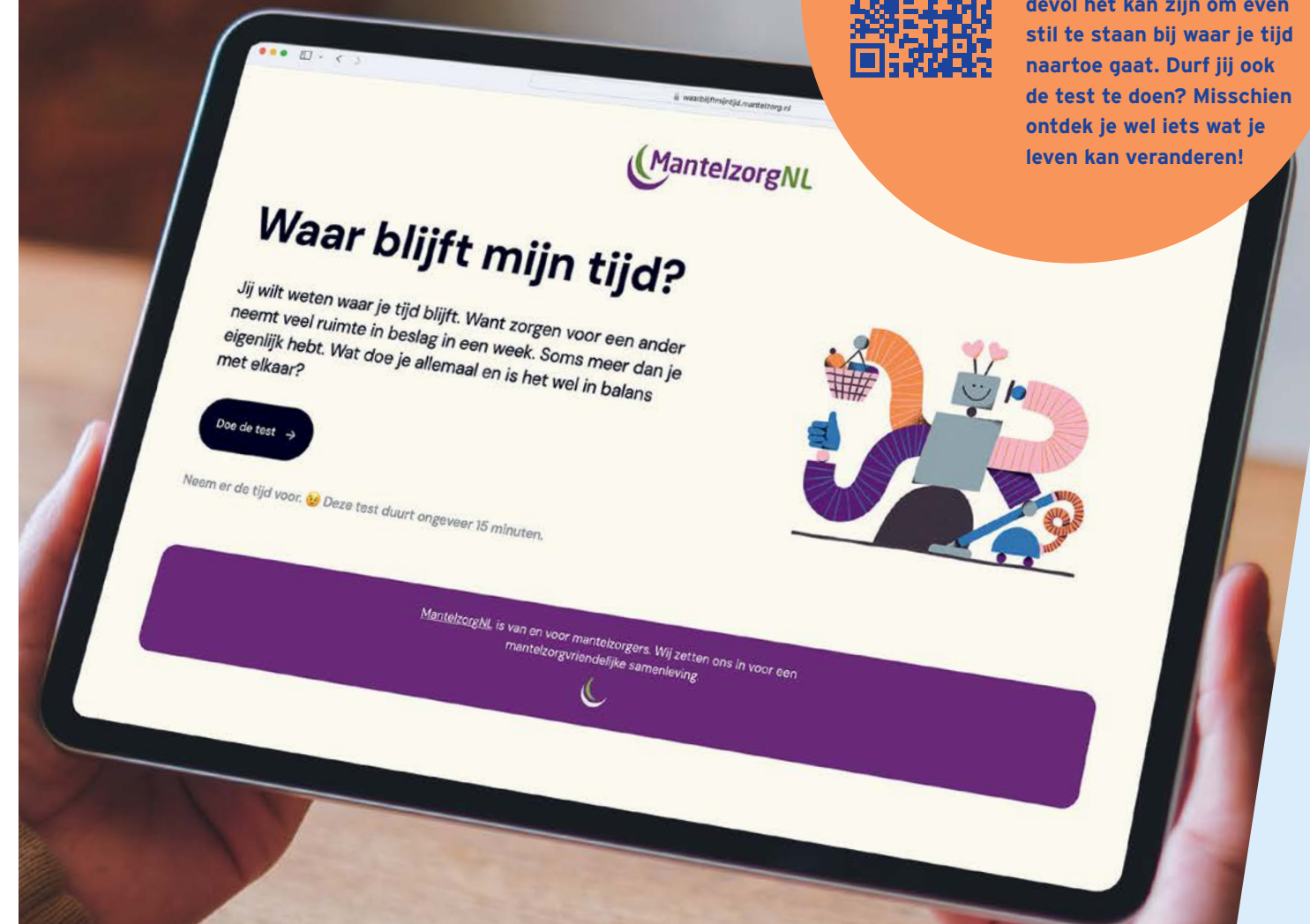
Online via Zoom
25 november 2024
19:30 -20:30 uur

Een webinar waarin je leert om realistisch je tijd in te delen. En of je de dingen anders kunt aanpakken. Maar ook: moet jij alles doen? Kortom, hoe zorg je dat er tijd voor jezelf overblijft. Schrijf je in, want je steekt er altijd wat van op!

Doe de test!



Met Suzanne's verhaal wordt duidelijk hoe waardevol het kan zijn om even stil te staan bij waar je tijd naartoe gaat. Durf jij ook de test te doen? Misschien ontdek je wel iets wat je leven kan veranderen!



Ken je jouw rechten als mantelzorger?

Zorg jij voor iemand die je lief is, zoals een familielid, vriend of buur? Dan weet je hoe waardevol jouw inzet is. Maar weet je ook dat er wetten en regels zijn die jou als mantelzorger kunnen ondersteunen? Van praktische hulp tot een stukje financiële vergoeding: er is meer mogelijk dan je misschien denkt. Wij zetten het graag voor je op een rij, zodat je de zorg kunt blijven geven zonder zelf overbelast te raken.

1 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) - Hulp voor jou en degene voor wie je zorgt

De Wmo helpt mensen langer thuis te wonen. Hierbij kunnen verschillende soorten hulp geregeld worden, zoals ondersteuning in het huishouden of begeleiding naar afspraken. Voor jou als mantelzorger kan de Wmo echt verschil maken. Heb je het gevoel dat je steeds meer taken erbij krijgt? Via een 'keukentafelgesprek' met de gemeente bespreek je samen welke ondersteuning nodig is. Misschien krijg je hulp in het huishouden, of kun je via een persoonsgebonden budget (pgb) zelfs betaald worden voor de zorg die jij al biedt.

2 Wet langdurige zorg (Wlz) - Als de zorg intensief wordt

Wanneer iemand 24 uur per dag zorg nodig heeft, biedt de Wlz uitkomst. Jij kunt als mantelzorger een deel van die zorg op je nemen, maar er is ook professionele hulp mogelijk. De zorg kan zowel thuis als in een instelling worden gegeven. Samen met het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bekijk je of er recht is op deze zorg. Zo kun je voorkomen dat de zorg je te zwaar wordt.

3 Zorgverzekering - Praktische hulp bij dagelijkse zorgtaken

Heb je te maken met verzorgende taken, zoals wassen of medicijnen toedienen? Dan kan de zorgverzekering hulp bieden. Een wijkverpleegkundige komt langs om te bespreken wat er nodig is. Misschien kun je bepaalde taken uit handen geven of via een pgb betaald krijgen voor het werk dat je doet. Dit kan je een stukje rust geven.

Belangrijke extra's voor mantelzorgers



Medehuuderschap: Woon je in bij degene voor wie je zorgt? Dan kun je medehuurder worden, wat meer zekerheid biedt voor de toekomst. Bekijk de mogelijkheden op onze website. <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/inwonen/#>



Mantelzorgwoning: Wil je graag dichtbij degene wonen die je verzorgt? Een mantelzorgwoning in de tuin of op het erf is een praktische oplossing. <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/mantelzorgwoning/>



Persoonsgebonden budget: Heeft jouw naaste door ziekte, beperking of ouderdom zorg nodig? En overweeg je gebruik te maken van een persoonsgebonden budget (pgb)? Op onze website lees je hier alles over.

4 Respijtzorg - Even tijd voor jezelf
Zorgen voor een ander is waardevol, maar het kan soms ook zwaar zijn. Respijtzorg zorgt ervoor dat jij even op adem kunt komen, doordat iemand anders tijdelijk de zorg overneemt. Dit kan via de Wmo, Wlz of je zorgverzekering. Het aanvragen kan wat tijd kosten, maar wij helpen je graag verder als je niet weet waar je moet beginnen.

VRAGEN? WE ZIJN ER VOOR JE!

Er komt veel op je af als mantelzorger. Heb je vragen of behoefte aan een luisterend oor? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn. We zijn er elke werkdag van 09:00 tot 17:00 uur om je verder te helpen. Want jij verdient ook goede zorg! Bel 030 7606055

Jasper van Heeren
is juridisch adviseur
bij MantelzorgNL



Tarek el Gamal

'Zorgen voor een beperkt kind heeft heel veel te bieden'

Spontaan uit eten, aan tafel in alle rust horen hoe de dagen van zijn gezin waren of twee weken op vakantie? Dat zijn dingen die Tarek el Gamal (53) niet kan. Hij is ondernemer, lid van 2 cliëntenraden, man van Chantal en vader van twee kinderen. De oudste, hun zoon Julian, is ernstig meervoudig beperkt. 'Maar Julian is meer dan zijn beperking. Hij geeft mij ook heel veel reflectie, liefde en inzichten. Hij is mijn grote leermeester.'

19 jaar geleden werd Julian geboren. Waar de meeste vaders rond deze tijd met een verfkwaast in de studentenkamer staan en hun kind loslaten, verschoont Tarek nog altijd luiers. En dat zal voorlopig ook zo blijven. Julian gaat niet op zichzelf wonen, maar blijft thuis – waar zijn ouders, professionals én twee vriendinnen voor hem zorgen. En dat is letterlijk en figuurlijk zwaar. Zeker als je bedenkt dat een goede logeer- of woonplek een speld in een hooiberg is. Voor Tarek geen reden om het somber in te zien, maar juist een uitnodiging om kansen te zien en te benutten.

Julian kwam ter wereld met onder andere het syndroom van Down. 'Niet de *'happy, shiny Down'* zoals je veelal in televisieprogramma's ziet. De beperkingen van Julian zijn behoorlijk complex. Zo heeft ie ook een hartprobleem, coeliakie, autisme en ziet hij slecht. Dat betekent dat hij veel zorg nodig heeft, zowel overdag als 's nachts.' Tareks zoon is niet zindelijk, kan niet praten, eet niet zelfstandig en is buitenshuis afhankelijk van zijn rolstoel én van anderen. Naast beperkt zicht herkent Julian geen gevaar, doordat hij het niveau heeft van een kind van één jaar oud. 'We zijn altijd met hem bezig.'





Als de verwachtingen niet stroken met de realiteit

Als je kinderen krijgt, heb je bepaalde wensen en verwachtingen. Dat begint al bij de zwangerschap, waarin iedereen zegt dat het geslacht niet uitmaakt, 'als het maar gezond is'. Maar dat is niet iedereen gegeven. En als je kind dan zorg nodig heeft, hoop je dat het van de best denkbare kwaliteit is. Alles om je kind een zo goed mogelijk leven te geven.

De ervaringen van Tarek en zijn gezin zijn anders. Ze brachten Julian weleens naar zorgvuldig uitgezochte logeerplekken, waar de ondervindingen wisselend waren: van heel goed tot heel slecht. Niet dat Tarek en Chantal onhaalbare eisen hebben, maar de instellingen schieten tekort. Afspraken worden niet nagekomen en een gebrek aan mensen in de zorg maakt dat er geen tijd meer is voor oprechte aandacht. 'We willen een veilige plek voor onze zoon. Eentje waar hij dezelfde liefde en zorg krijgt als thuis. Waar ze hem zien en horen, hem leren kennen en tijd en moeite steken in hem lezen en begrijpen.'

Dat de verwachtingen niet altijd stroken met de realiteit, is een harde les. 'Het doet ons veel verdriet en kost veel energie en tijd. We willen alleen niet blijvend bij de pakken neer gaan zitten, dus blijven we hoop houden door te kijken naar wat er dan wél kan.'

'Mantelzorg is geen gunst, het levert écht iets op'

Zeker 30 uur per week is Tarek als mantelzorger met zijn zoon in de weer. Gelukkig gaat Julian naar een fijne dagopvang én komen Kim en Ilse, zoals ze zelf zeggen, 'met plezier voor Julian zorgen'. De twee vriendinnen van de familie gaven vaak aan om met vaste regelmaat en op vrijwillige basis voor Julian te willen zorgen. Lastig, vond Tarek, waardoor hij dat zelf tegenhield. 'Om meerdere redenen. Ik wilde niet dat ze het uit medelijden deden. Ja, de zorg is zwaar, maar ik ben niet zielig. Ik dacht dat ik een enorm beroep op ze deed en dat ik 'dat toch niet van ze kon vragen'. Dacht in termen als 'mijn zorgenkind' en 'onze verantwoordelijkheid'. Blijkt dat ik het al die tijd mis had, want de zorg voor Julian is voor Ilse en Kim juist een verrijking van hun leven.'

Dat noemt Tarek het grootste inzicht: mantelzorg is niet het verlenen van een gunst. Julian geeft ontzettend veel terug. Dat omdenken is hard nodig, voor iedereen. De vraag naar zorg wordt steeds groter en het aantal professionals steeds kleiner. 'We kunnen wel krampachtig willen vertrouwen op het huidige zorgsysteem, in de hoop dat het allemaal vanzelf goedkomt, maar dat komt het niet. Het is aan ons om de zorg mét elkaar te organiseren, zodat we het voor iedereen (weer) draaglijk maken.'

'Als iedereen naar een ander omkijkt, worden we allemaal gezien.'



Kim en Julian

Vriendinnen Kim en Ilse wisselen elkaar af: iedere week is een van de twee een middag bij Julian. Dat brengt veel rust, ontzorgt het gezin en geeft heel veel liefde en zingeving. Die liefde, die betrokkenheid, het meer écht naar elkaar omkijken – dat geeft hoop. 'Het brengt ons allemaal meer dan we ooit durfden hopen. Julian is als een spiegel en geeft in veelvoud terug wat hij krijgt. Hij heeft unieke rituelen die hij met anderen niet heeft en brengt plezier. Daar worden we allemaal blij van. En dat biedt ook de opening voor een maatschappelijk vraagstuk: hoe kunnen we de zorg samen zo organiseren dat iedereen dit geluk kan ervaren?'

Samen voor een goede toekomst

Tarek moest een drempel over om de hulp te accepteren. 'We willen anderen niet tot last zijn. Maar we vergeten dan dat een ander graag iets voor ons doet. Dat het hen iets oplevert om écht van betekenis te zijn.' Omgekeerd kan Tarek zich ook voorstellen dat het voor mensen spannend is om mantelzorg te bieden.

'Mensen vragen zich af of ze het wel kunnen. Of ze het goed genoeg doen. Wat er precies van ze verwacht of gevraagd wordt. Terwijl iets heel kleins al iets heel groots kan betekenen voor de mensen die je helpt. Onbekend maakt onbemind, dus laten we er meer over delen, elkaar meer waarderen en kansen benutten. We hebben geen andere keuze dan doorgaan, in het nu leven en genieten, maar hóe we dat doen? Dat is aan ons.'

Ondanks, of juist dankzij, alles heeft Tarek vertrouwen in een goede toekomst. 'Julian maakte mij tot de beste versie van mezelf. Hij is heel puur en geeft veel betekenis aan mijn leven. Hij laat me zien waar het echt om draait in dit leven: oprechte connectie, naastenliefde, aandacht en zingeving. En dat gun ik iedereen. Ik denk dat dat het perspectief is: een combinatie van professionele zorg en de eigen omgeving. Dat moeten we dus echt samen doen.'

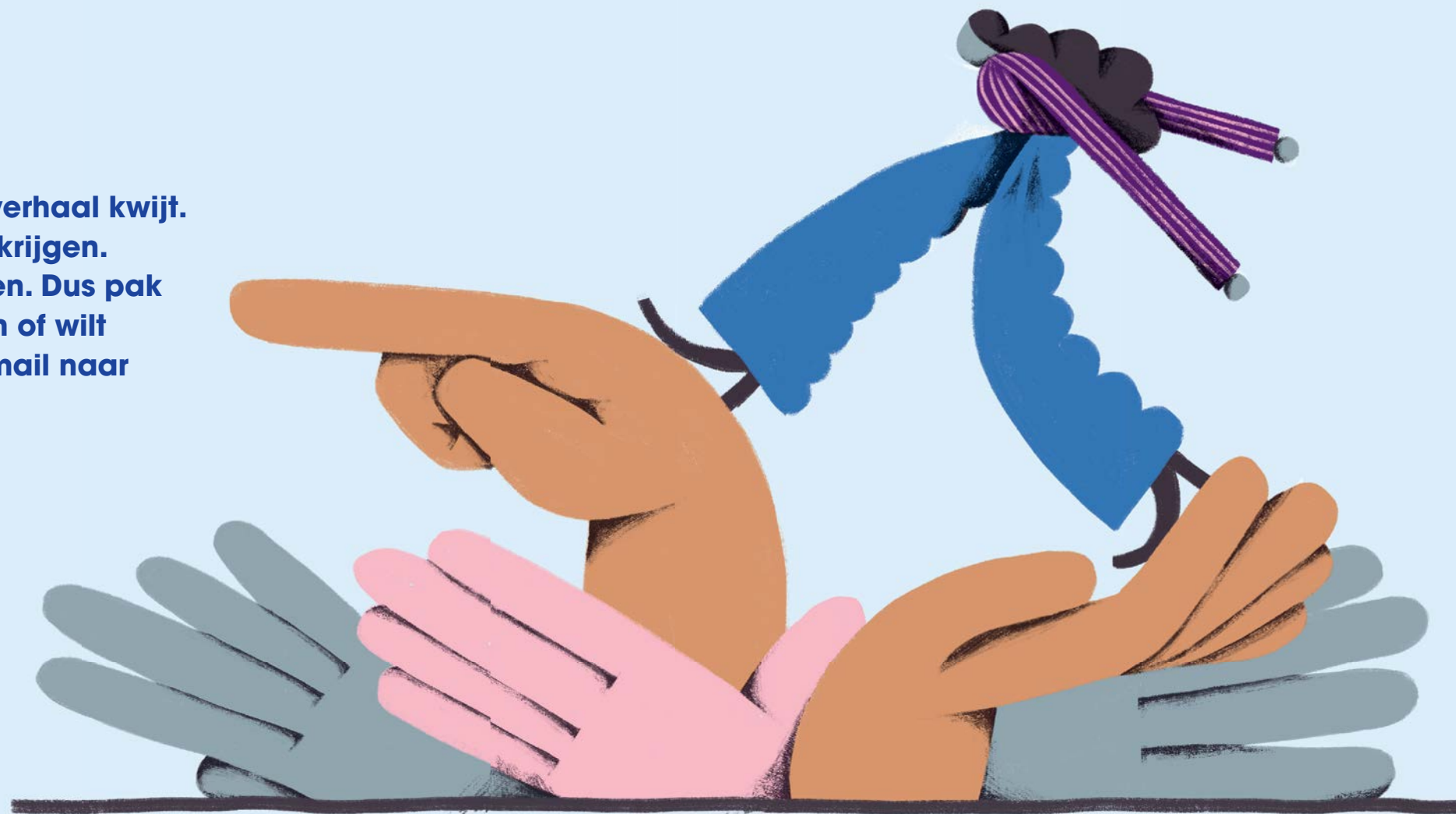
Als iedereen naar een ander omkijkt, worden we allemaal gezien.

In een maatschappij die schreeuwt om mantelzorgers, durven wij te zeggen dat het anders kan. De rol van mantelzorgers is groter dan ooit en wij vinden samenwerking belangrijker dan ooit. Want zorgen doen we samen. Met jou, met alle vijf miljoen mantelzorgers, maar ook met organisaties, professionals, beleidsmakers en politiek. Hier ligt de sleutel voor de toekomst. Om dit kracht bij te zetten, presenteren we in deze MantelKRACHT voor het eerst ons nieuwe logo. Want zorgen doen we samen!



We hopen dat je er net zo enthousiast van wordt als wij!

Bij de Mantelzorglijn kun je je verhaal kwijt. Jouw vragen stellen en advies krijgen. Alle mantelzorgers kunnen bellen. Dus pak die telefoon als je iets wilt weten of wilt vertellen. Bel 030 - 760 60 55 of mail naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl



Tips voor mantelzorgers van de Mantelzorglijn

Gezonde maaltijden voor je broer

Mijn broer is 43 jaar en heeft een verstandelijke beperking. Hij woont zelfstandig met hulp van professionals en onze familie. Ik help hem vaak met administratie en drink dan een kop koffie. Maar laatst viel het me op dat hij 's avonds niet meer kookt en ongezond eet. Vroeger kookte ik elke week een paar maaltijden voor hem, maar dat past nu niet meer in mijn schema. Hebben jullie tips?

Heb je al gedacht aan kant-en-klaarmaaltijden? Er zijn veel aanbieders online die verschillende menu's bieden, van

Hollandse pot tot Aziatische gerechten. Je bestelt gewoon elke week een aantal maaltijden en die worden op een vaste dag bij je broer thuisbezorgd. Zo heeft hij elke avond een gezonde maaltijd zonder dat jij er veel tijd aan kwijt bent.

Ken je de Stichting Thuisgekookt? Dit is een sociale maaltijdservice waarbij iemand uit de buurt één of twee keer per week voor je broer kookt. De maaltijd kan worden gebracht of gehaald, en je betaalt alleen de kostprijs. Het is ook een mooie manier om contact te hebben met een buurtgenoot. Meer informatie vind je op www.thuisgekookt.nl.

Hoe houd ik overzicht?

Ik werk vier dagen per week, heb een gezin met drie pubers en zorg daarnaast voor mijn tante van 88 jaar. Ondanks dat ze in een zorginstelling woont, komt er veel mantelzorg bij kijken. De was doen, administratie bijwerken, boodschappen doen en met haar wandelen. Met werk, gezin en mantelzorg voel ik me soms overweldigd. Hoe houd ik overzicht?

Als mantelzorger heb je vaak veel verantwoordelijkheden. Het kan lastig zijn om alles op een rijtje te houden. Sommige dingen moeten meteen gebeuren, andere

kunnen wachten. Maar hoe maak je de juiste keuzes zodat je tijd goed wordt besteed en je ook nog balans houdt in je leven?

Een handige tip is de zin: 'Moet ik dit nu doen?' Je kunt deze zin op verschillende manieren zeggen, met de nadruk steeds op een ander woord. Elke versie helpt je om anders naar je taken te kijken. Op www.mantelzorg.nl/prioriteiten vind je een animatie die je laat zien hoe dit werkt. Zo krijg je meer rust en overzicht in je dag.

Verhuizing naar het verpleeghuis

Mijn vader woonde dichtbij en ik heb lang voor hem gezorgd. Maar uiteindelijk werd de zorg te

zwaar, zowel voor mij als voor de professionals. Sinds twee maanden woont hij in een zorginstelling. Voor ons beiden is dit een grote verandering. Ik voel me schuldig, verdrietig, moe en leeg. Is dat normaal?

Ja, dat is heel normaal. Veel mantelzorgers hebben dezelfde gevoelens bij de verhuizing van hun naaste naar een zorginstelling, vooral als je lange tijd intensief hebt gezorgd. Het is een ingrijpende gebeurtenis die allerlei emoties naar boven kan brengen: verdriet, twijfel, schuldgevoel en zelfs opluchting. Na de verhuizing merk je mis-

schien pas hoe moe je bent van de lange tijd van zorgen en de emoties rondom de verhuizing. Ook kan er een gevoel van leegte zijn, omdat de zorg structuur en betekenis aan je leven gaf. Dit alles kost tijd om te verwerken. Het is belangrijk om hierover te praten met mensen om je heen. Blijft het moeilijk? Praat dan met je huisarts, een psycholoog of een rouwtherapeut. Vind je het fijn als iemand met je meedenkt in deze periode? Onze mantelzorgcoach biedt een luisterend oor en denkt met je mee over praktische zaken en je emoties. Meer informatie vind je op www.mantelzorglijn.nl

Voel je welkom op de Dag van de Mantelzorg

Natuurlijk bedanken we jou op de Dag van de Mantelzorg! Jij verzet zoveel werk voor jouw naaste. Dat mag wel eens gezegd worden. Op 10 november vragen we aandacht voor mantelzorg. En spreken we onze grote waardering uit voor mantelzorgers.

Het is een dag van mantelzorgbedankjes uitdelen en ontvangen. Een dag van verhalen vertellen over 'weet-je-wel-wat-een-mantelzorg-allemaal-doet?'. Een dag waarin jij andere mantelzorgers ontmoet.

Een dag waarin de lokale mantelzorgorganisaties veel activiteiten voor mantelzorgers organiseren. Een dag waarop jij misschien kans ziet even de boel de boel te laten. Er is vast ook iets leuks bij jou in de buurt.

En wij, MantelzorgNL, ondersteunen al die activiteiten en aandacht ieder jaar met een landelijke campagne, omdat iedereen in Nederland het moet weten.

Wat doen wij?

Jou gewoon een bedankje geven? Nee.
Jou bedanken met duizendmaal dank? Nee.
Nee, we doen het met:

Vijfmiljoen maal dank

Zo staan wij stil bij alles wat jij dag in dag uit, doet voor je geliefde(n). Omdat je chauffeur bent, kok, verzorger en steunpiloot. Omdat je een verschil maakt voor de mensen om jou heen. We waarderen jou met deze campagne en tonen dankbaarheid voor het werk dat jij en al die andere vijf miljoen mantelzorgers van Nederland verzetten: vijfmiljoen maal dank.

Misschien zie jij op onze Facebook en Instagram de berichten met bedankjes die anderen geven aan mantelzorgers; of via LinkedIn van je collega's of werkgever. Ook kun je online of fysiek een kaart ontvangen van iemand die weet hoeveel werk jij verzet, belangeloos en met liefde. Ook al is het niet altijd makkelijk, je doet het toch maar.

En wil je zelf iemand bedanken of in de spotlight zetten? Ga naar onze pagina en maak zelf je e-card aan.

Daarmee laten we samen zien hoe belangrijk mantelzorgers zijn en ook: hoe belangrijk het is om mantelzorgers te waarderen. Het is niet zomaar iets om (een deel van) je eigen leven in dienst te stellen van een ander. Je kunt de kaarten en bedankjes eenvoudig versturen en je verrast de ander. Al was het alleen maar omdat je eraan denkt, aan dat mantelzorgen en de invloed die dat mantelzorgen heeft op het eigen leven.

Kijk op dagvandemantelzorg.nl en zie wat er allemaal mogelijk is, ook voor jou om iemand aandacht te geven die mantelzorgtaken uitvoert. Want zorgen doen we samen en met elkaar staan we sterker. We hebben elkaar nodig. Wij hebben jou nodig. En jij anderen die jou snappen en steunen. Wij zijn er voor jou.

Dankjewel, MantelzorgNL

Vijfmiljoen maal dank.



Maak een e-card aan om iemand te bedanken of in de spotlight te zetten. Of hang een poster voor je raam, op kantoor, in de bibliotheek of het stadhuis. Laat anderen weten dat je aan ze denkt!



**Titia Cnossen, wethouder Zorg en Welzijn
gemeente Lansingerland**

‘We willen mantelzorgers perspectief bieden’

Gemeenten bepalen zelf hoe ze mantelzorgers helpen. Het Zuid-Hollandse Lansingerland loopt hierin voorop. Vooral de ondersteuning van mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie staat goed aangeschreven. Wat maakt die hulp succesvol en wat kan nog beter? Een vraaggesprek met Titia Cnossen, wethouder in Lansingerland.

Wat maakt de mantelzorgondersteuning in Lansingerland zo bijzonder?

‘De kern is het goed georganiseerde Steunpunt Mantelzorg, onderdeel van onze samenwerkingspartner Welzijn Lansingerland, dat fungeert als spin in het web. Het werkt vooral goed omdat we werken met één vaste medewerkster van Welzijn Lansingerland, Sabine van Bruggen. Zij is hét gezicht van het Steunpunt.’ Sabine, online bij het gesprek aanwezig: ‘Het Steunpunt biedt ondersteuning aan mantelzorgers van alle leeftijden en achtergronden. Het gaat vooral om adviseren en informeren, helpen bij het aanvragen van huishoudelijke hulp of vervoer, het bieden van lotgenotencontact, respijtzorg, hulp van vrijwilligers, enzovoort.’

In Lansingerland is vooral de mantelzorgondersteuning rond dementie goed geregeld. Hoe?

‘Door de goede organisatie van de - sorry voor het ambtelijke woord - hele keten: casemanagers, thuiszorgorganisatie, huisartsen, de vrijwilligers van het Alzheimer café. Al die partijen werken goed samen. Ze signaleren tijdig situaties waarin mantelzorgers overbelast dreigen te raken en wijzen de weg naar respijtzorg of dagbesteding. Meldt iemand zich bij een loket voor bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, dan kijken medewerkers verder: is er misschien meer nodig? Aan de basis van dit alles ligt bewustwording bij vrijwilligers, professionals én de mantelzorgers zelf: erkennen dat mantelzorgen soms (te) zwaar is.’

‘Bij een hulpvraag kijken we verder: is er misschien meer nodig?’

Gemeenten vinden het vaak moeilijk mantelzorgers te bereiken, hoe zit dat bij jullie?

‘Daar zitten wij ook mee. Veel mensen zien zichzelf helemaal niet als mantelzorger en melden zich niet. Dat geldt voor jonge mantelzorgers, maar ook voor ouderen of mantelzorgers met een baan. Ook mensen met een migratieachtergrond of GGZ-problematiek zijn vaak niet in beeld. Terwijl dat wel belangrijk is om overbelasting voor deze inwoners te voorkomen. Want dat is ons doel. We willen dat iedereen in onze gemeente een eigen leven kan leiden met tijd en ruimte voor zichzelf, ook de mantelzorger.’

Wat kan daarvoor zorgen?

‘Dat kan van alles zijn. Dagbesteding voor degene die zorg nodig heeft of een vrijwilliger die het mogelijk maakt dat een mantelzorger op een vaste dag naar zijn koor kan. De gemeente Lansingerland zet via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ook professionele organisaties in om mantelzorgers te ondersteunen als overbelasting dreigt. Er is niet altijd een praktische oplossing

nodig. Ook erkenning is belangrijk, écht luisteren, de juiste weg wijzen. En lotgenotencontact helpt: mantelzorgers geven elkaar tips en ondersteuning.’

Lansingerland heeft samen met MantelzorgNL onderzoek gedaan naar behoeften van mantelzorgers, wat komt daaruit naar voren?

‘Een veelgehoorde wens is minder regeldruk en bureaucratie. Dat is lastig. We zitten als gemeente vast aan landelijke wetgeving en de Wmo. Ambtenaren willen de regels rechtmatig uitvoeren, omdat ze uitgaven moeten verantwoorden. We kunnen zorgvragers en mantelzorgers wel helpen bij het aanvragen van hulp of invullen van formulieren. Uit het onderzoek blijkt ook dat zorgprofessionals meer middelen en kennis nodig hebben om overbelasting van mantelzorgers te herkennen. Daar werken we nu aan.’

Je laat zien dat je zelf ook erg betrokken bent bij het onderwerp, waar komt dat vandaan?

‘Ik denk dat vrijwel iedereen wel ervaring heeft met mantelzorg. Tot 2021 was ik burgemeester in Woudenberg. Als bestuurder hoor je veel indrukwekkende verhalen. Mensen die naast een fulltime baan nog zorgen voor een partner of gezinnen met een meervoudig gehandicapt kind. Ga er maar aan staan! Een jongetje vertelde eens enthousiast dat hij tussen de middag eieren bakt voor zijn vader. Dat maakte indruk en is me altijd bijgebleven. Die verhalen zijn belangrijk om je te realiseren wat er allemaal speelt onder de inwoners.’

Zou het niet eerlijker zijn als elke mantelzorger ongeacht woonplaats dezelfde ondersteuning krijgt?

‘Het idee achter de Wmo is juist dat een gemeente dicht bij haar inwoners staat en weet waaraan zij behoefte hebben. Elke gemeente is anders. Van Woudenberg weet ik bijvoorbeeld dat de kerken veel doen, dat is hier minder. Ik zit er voor de inwoners van Lansingerland. We zitten niet te wachten op beleid vanuit het rijk, we weten zelf wat nodig is om mantelzorgers op de been houden. Want dat is wat we willen: mantelzorgers perspectief bieden en benadrukken: je hoeft het niet alleen te doen.’



Activiteiten aanbod BWI

Ontmoetingspunten:

Zin om er even tussenuit te gaan, lekker dicht bij huis? Kom gezellig koffiedrinken, buurten en de laatste nieuwtjes uitwisselen bij onze ontmoetingspunten! Er is altijd een locatie bij jou in de buurt, misschien zelfs om de hoek. In elke dorpskern van de gemeente Woensdrecht kun je wekelijks samenkomen en anderen ontmoeten. Maak een praatje, speel een spelletje, leg een puzzel of lees gewoon de krant – alles is mogelijk! Onze gastvrouwen en -heren zorgen voor leuke activiteiten en een gezellig praatje voor iedereen. Bovendien komt er regelmatig een medewerker van BWI Woensdrecht langs om met plezier al je vragen te beantwoorden.

Hoe en Waar?

De toegang tot onze ontmoetingspunten is helemaal gratis! Koffie of thee is voor eigen rekening, maar iedereen is van harte welkom om aan te schuiven en mee te doen.

Locaties en Tijden:

- Putte: MFC De Biezen (Schoolstraat) op dinsdagmiddag van 14:00 tot 16:00 uur
- Woensdrecht: Dorpspunt ‘t Blickvelt (Dorpsstraat) op woensdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur
- Huijbergen: Woonhof Margaretha (Siardus Bogaertslaan 8a) op donderdagmiddag van 13:30 tot 16:00 uur
- Hoogerheide: Stichting Titurel (Ossendrechtseweg 26) op donderdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur

Ondersteuningsgroep voor partners van mensen met dementie

Bent u partner van iemand met dementie? Wij nodigen u van harte

uit om deel te nemen aan onze ondersteuningsgroep. In een warme en informele sfeer komt u samen met een kleine groep lotgenoten om meer te leren over dementie. Het delen van ervaringen en het uitwisselen van tips met anderen vormt een waardevol onderdeel van deze bijeenkomsten. Daarnaast krijgt u hulp en advies bij uw vragen van ervaren professionals die de bijeenkomsten begeleiden. Tijdens de zeven bijeenkomsten bespreken we de volgende thema's:

- Wat houdt dementie in?
- Welke veranderingen treden er op in het leven van iemand wiens partner dementie heeft?
- Het rouwproces
- Veranderingen in de relatie
- Hoe ga je om met de veranderende situatie thuis?

Aanmelden kan via telefoonnummer 0164-672049, e-mail a.lonis@bwiwoensdrecht, of via uw eigen casemanager dementie. Deelname aan de ondersteuningsgroep is gratis.

Ondersteuningsgroep voor kinderen van mensen met dementie

Ben je mantelzorger of familielid van iemand met dementie en ouder dan 23 jaar? Dan nodigen we je van harte uit voor onze ondersteuningsgroep! Tijdens vier bijeenkomsten bieden we waardevolle informatie en steun om je te helpen omgaan met de uitdagingen van dementie.

Wat kun je verwachten?

- Inzicht in dementie: Leer meer over het ziektebeeld en de veranderingen die het met zich meebrengt.
- Gebruik van domotica: Ontdek hoe technologie kan helpen in de thuissituatie.

- Gedragsveranderingen: Begrijp de veranderingen in gedrag en communicatie binnen het gezin.
- Thuis blijven wonen: Krijg tips en ondersteuning om je dierbare zo lang mogelijk thuis te laten wonen.
- Lotgenotencontact: Deel ervaringen en steun met anderen in een vergelijkbare situatie.
- Open discussie: Alle andere thema's, vragen en kwesties zijn ook bespreekbaar.

Aanmelden kan via telefoonnummer 0164-672049, per e-mail naar a.lonis@bwiwoensdrecht, of via je eigen casemanager dementie. Deelname aan de ondersteuningsgroep is gratis.

Alzheimer Café Woensdrecht

Elk jaar organiseren we meerdere Alzheimer Cafés in Woensdrecht. Deze bijeenkomsten vinden plaats van 19.00 uur (inloop) tot 21.30 uur in Verpleeghuis Hoogerwaard, Raadhuisstraat 16 in Hoogerheide. Iedereen die in zijn of haar leven te maken heeft met dementie, of er meer over wil weten, is van harte welkom. Je kunt samen komen met degene die dementie heeft. Elke bijeenkomst heeft een ander thema dat besproken wordt. Aanmelden is niet nodig.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Irma Dietvorst via telefoonnummer: 06 4122 4051 of per e-mail: i.dietvorst-goossens@alzheimerwilligers.nl

Bergen op Zoom

In gemeente Bergen op Zoom zijn er verschillende momenten om inwoners, maar ook mantelzorgers te ontmoeten. Dit op basis van verschillende thema's.

Bent u nieuwsgierig? Neem gerust een kijkje.
Voor meer informatie mag u mailen naar info@mantelzorgbergenopzoom.nl of bellen (elke werkdag tussen 09:00 uur en 13:00 uur) naar 0164 299491

Buurtkamers

Alle inwoners, jong en oud zijn van harte welkom elkaar op deze locaties ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee. Onderstaand de locaties en dagen waarop er inloopmomenten zijn:

- Buurtkamer Halsteren (Lindenlaantje 1a, Halsteren): elke woensdag van 10:00 uur tot 12:00 uur
- Buurtkamer 't Fort (Bernadettestraat 4, Bergen op Zoom): Maandag, dinsdag en donderdag van 10:00 uur tot 15:00 uur
- De Vuurtoren (Huis van de Wijk, Piusplein 101 Bergen op Zoom): elke donderdag van 14:00 uur tot 16:00 uur
- 't Weike in Lepelstraat (Kerkstraat 82, Lepelstraat): Maandag tot en met donderdag van 10:00 uur tot 12:00 uur



T-Huis

In Bergen op Zoom wonen senioren met verschillende culturele achtergronden. Zij ontmoeten elkaar in het T-Huis. Een plek waar zij in hun eigen taal kunnen spreken, elkaar ontmoeten en deel kunnen nemen aan activiteiten. Het T-Huis is elke maandag en donderdag van 09:00 uur tot 13:00 uur geopend. Loop gerust binnen.
Piusplein 101 Bergen op Zoom

't Sopje Vogelaar 2 Bergen op Zoom

Elke dinsdagochtend om 10:30 uur is er een inloopmoment voor inwoners jong en oud waarbij ontmoeten en gezelligheid centraal staan. Voor meer informatie kunt u mailen naar secretariaat@bergse-plaat.nl

Odensehuis

Het Odensehuis is een inloop-, informatie- en ontmoetingsplek voor mensen met geheugenklachten en hun familie, vrienden of mantelzorgers. Iedereen is welkom. Je kunt tijdens de openingstijden binnenlopen voor informatie, een praatje, een kop koffie of thee of om deel te nemen aan een activiteit.

Het Odensehuis is van en voor de mensen die er komen. Iedereen heeft talenten. Met elkaar geven we invulling aan de activiteiten. Hierbij staat de kwaliteit van leven centraal. Als je mee wilt doen, ben je van harte welkom.

Het Odensehuis is gevestigd aan de Korenmarkt 7 in Bergen op Zoom. U bent van harte welkom op een van onderstaande momenten:

- Maandag van 10:00 uur tot 12:00 uur
- Woensdag van 10:00 uur tot 12:00 uur
- Vrijdag van 13:30 uur tot 15:30 uur.

Wil u meer informatie? Dan kunt u bellen naar 0640791334



Steenbergen

Sporten en bewegen in jouw buurt!

De buurtsportcoaches in de gemeente Steenbergen ondersteunen diverse sport- en beweegprogramma's en zijn actief betrokken bij verschillende projectgroepen voor kwetsbare doelgroepen. Zij werken samen met lokale sportverenigingen, scholen, zorg- en welzijnsorganisaties en andere partners om sport en bewegen te stimuleren en te faciliteren. Zo kunnen inwoners van de gemeente Steenbergen op een laagdrempelige manier kennismaken met verschillende sporten en activiteiten en hierdoor een gezonde leefstijl ontwikkelen.

Wil je meer weten over het sport- en beweegaanbod? Kijk dan snel op www.heelsteenbergeactief.nl of neem contact op met heelsteenbergenfit@outlook.com.

Tevens is het mogelijk om het boekje "Beweegwijzer Steenbergen" op te halen bij de Vraagwijzer, Fabrieksdijk 6 te Steenbergen of aan te vragen via de mail, dan kan het boekje bij u thuis bezorgd worden.

Dorps-en Buurthuizen

Heeft u er wel eens aan gedacht om mee te doen aan activiteiten in uw eigen dorps- en/of buurthuis? Zij hebben vele leuke activiteiten die voor eenieder toegankelijk zijn, dus schroom zeker niet om daar eens binnen te lopen en te vragen naar wat zij allemaal bieden.

Zonnebloem

Ooit al eens gedacht aan de activiteiten van de Zonnebloem? Het mooie aan deze plaatselijke afdeling is dat ze een op maat verhaal bieden die passend is voor uw situatie. Met een gezellige groep vrijwilligers zetten zij zich in voor mensen met een lichamelijke beperking en/of die zich erg eenzaam voelen, vanaf 18 jaar.

Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Maar als u een lichamelijke beperking heeft, bent u misschien wel vaker (alleen) thuis dan u zou willen, etc. De vrijwilligers van de plaatselijke Zonnebloem afdeling komen graag langs voor een kop koffie of om samen met u op pad te gaan. Daarnaast organiseren zij ook verschillende gezellige activiteiten.

Kijk op www.zonnebloem.nl voor de contactgegevens van de afdeling bij u in de buurt.

WijZijn in Steenbergen Welzijn

U wilt zo lang mogelijk zelfstandig in uw eigen omgeving blijven wonen en actief deelnemen. Soms is ondersteuning daarbij wel zo prettig. In Steenbergen helpen onze medewerkers en vrijwilligers u graag op weg. De welzijnsdiensten zijn er voor u als inwoner met een ondersteuningsvraag. Hier is geen verwijzing voor nodig, na de aanmelding komt een kennismakingsgesprek.

Wilt u ouderenadvies, een vrijwilliger in de thuissituatie, wilt u mantelzorgondersteuning, of heeft u anderen vragen omtrent uw welzijn neem dan vrijblijvend met ons contact op via welzijn-stb@wijzijn.nl of bel op werkdagen naar ons kantoor op 0167-750 850 tussen 09.00u-13.00u. Meer info is te vinden op de website van www.wijzijn.nl



Brede Welzijnsinstelling Woensdrecht

Huijbergseweg 3
4631 GC Hoogerheide

Lenny Winkel
Marga Esser

0164-672049
info@bwiwoensdrecht.nl
www.bwiwoensdrecht.nl
Facebook: Mantelzorg Brabantse
Wal

Samenwerking

De nieuwsbrief van Mantelzorg Brabantse Wal is een initiatief van Mantelzorg Bergen op Zoom in samenwerking met Mantelzorg Steenbergen en Mantelzorg Woensdrecht. Er wordt gebruikt gemaakt van het netwerk met andere organisaties op het gebied van zorg, wonen, onderwijs en welzijn om een zo breed mogelijke groep mantelzorgers te bereiken.

Mantelzorg Bergen op zoom

Jacob Obrechtlaan 5
4611 AP Bergen op zoom

Katja Kleij
Marloes Rutten
Eline Kuijlen

0164-299491
info@mantelzorgbergenopzoom.nl
www.mantelzorgbergenopzoom.nl
Facebook: Mantelzorg Bergen op
Zoom
Snapchat Jonge Mantelzorgers:
JMZERSBW



Mantelzorg Steenbergen

Vraagwijzer
Fabrieksdijk 6
4651 BR Steenbergen

Jessy van Hooydonck

0167-750850
mantelzorg-stb@wijzijn.nl
www.wijzijnsteenbergen.nl

Relevante informatie

mocht u als organisatie relevante informatie hebben voor de nieuwsbrief, hetzij activiteiten voor mantelzorgers, hetzij andere informatie neem dan contact op met de redactie van deze nieuwsbrief (info@mantelzorgbergenopzoom.nl). De volgende nieuwsbrief wordt in het eerste kwartaal van 2025 uitgebracht.