

Het mantelzorgcompliment

Gemeente Bergen waardeert haar mantelzorgers. Maar mensen die mantelzorg ontvangen, de hulpvragers, waarderen dat nog veel meer. De hulpvragers kunnen een mantelzorgcompliment aanvragen.

Mantelzorgcompliment

Het is een geldbedrag van € 50,00 om de mantelzorg(er) in het zonnetje te zetten. De hulpvrager bepaalt hoe hij of zij het geldbedrag gebruikt om hen te bedanken.

- Het compliment wordt één keer per jaar gegeven.
- Er wordt één mantelzorgcompliment uitbetaald, ook als meerdere mantelzorgers voor een hulpvrager zorgen.
- Aanvragen kan tot 31 oktober.

Aanvragen

U kunt het aanvraagformulier online invullen of op papier. Deze formulieren vindt u op www.bergen.nl/aanvragen-mantelzorgcompliment.

Als digitaal invullen niet mogelijk is, kunt u het aanvraagformulier ook telefonisch opvragen bij het Klant Contact Centrum tel: (0485) 34 83 83 of ophalen in het gemeentehuis.

Indienen aanvraag op papier

Dient u de aanvraag op papier in?

- Stuur deze per post naar Gemeente Bergen, Postbus 140, 5854 ZJ Bergen L
- Deponeer de aanvraag in de brievenbus bij het gemeentehuis.

Het platform 'Deel je zorg'

Heb jij behoefte aan contact met andere mantelzorgers op een online platform? Meld je dan aan bij 'Deel je zorg'. Op dit platform kunnen mantelzorgers met elkaar in gesprek, verhalen delen, vragen stellen. Het is een plek voor herkenning en erkenning. Naast een algemeen gedeelte, zijn er diverse specifieke groepen zoals 'Jonge mantelzorgers' en 'Mantelzorgouders'. Deze community is een initiatief van MantelzorgNL en mede mogelijk gemaakt door het Oranjefonds.

Aanmelden kan via: <https://deeljezorg.nl>

Mantelzorgcafé 'Werken en mantelzorg' 12 oktober

Zorg jij voor een naaste en werk je daarnaast ook nog? Dat is voor velen een lastige combinatie. Hoe doe je dat? en wat kan je helpen?

Praat erover met andere mantelzorgers tijdens het eerste Mantelzorgcafé van Deel je zorg.

Het Mantelzorgcafé is online van 16.00 tot 17.00u. Deelname is gratis, aanmelden is wel noodzakelijk! Aanmelden kan via onderstaande link:

<https://www.mantelzorg.nl/nieuws/mantelzorgcafe-werken-mantelzorg-op-12-oktober-2021/>



Deel je zorg

MantelzorgNL
Helpt jou helpen

Elkaar treffen bij de mantelzorgwandeling

Iedere twee weken is er een wandelontmoeting. Mantelzorgondersteuner, Eefke Lommen, loopt mee. Je bent van harte welkom om aan te sluiten bij deze mantelzorgontmoetingen.

Wandelen zorgt voor vermindering van stress en bevordert je welzijn. Al lopend geniet je van de natuur, bouw je je conditie op en maak je kennis met mensen die het zorgen voor een ander ook van binnenuit kennen.

De wandelingen duren drie kwartier tot een uur en we houden een gemiddeld wandeltempo aan. En natuurlijk geldt ook hier dat we 1,5 meter afstand houden.

Aanmelden is niet nodig

Wie zin heeft, kan gewoon aansluiten bij deze mantelzorgontmoeting. Deze wandelingen zijn in de even weken op vrijdag om 11.30 uur (de eerst volgende is op 24 september). Startpunt is de hoek Keulerstraat met Bargapark en Burgemeester van Kempenstraat in Nieuw Bergen.



Mantelzorger, hoe gaat het eigenlijk met jou?

Wordt deze vraag wel eens aan jou gesteld? Want meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorger heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorgondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorger is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Samen kunnen we bekijken hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de negende uitgave.

Heb je tips, vragen of suggesties?
Geef dit dan door via mantelzorgondersteuning@bergen.nl
of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83.
Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.



Zorg jij voor een ander en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen, Mantelzorgondersteuning gemeente Bergen. Aanwezig op dinsdag, donderdag, vrijdagochtend.

06 - 52 66 93 59

mantelzorgondersteuning@bergen.nl