

Online bijeenkomsten: ‘Hoe houd ik alle ballen in de lucht als werkende mantelzorger?’

Combineer jij mantelzorgtaken met een baan? Dat kan pittig zijn!
1 op de 4 werknemers combineert werk met mantelzorg. Daarom organiseren we twee bijeenkomsten over werk & mantelzorg.

Bijeenkomst 1: ‘Hoe combineer ik werk en mantelzorg?’

Hoe kun je een goede balans vinden in de zorg voor de ander en zorg voor jezelf? Je ontvangt praktische tips en handvaten om mantelzorg en werk beter te combineren. De bijeenkomst wordt verzorgd door Savannah Offermans van Algemeen Maatschappelijk werk Midden-Limburg. Daarnaast vertelt ervaringsdeskundige Francesca Louwers hoe zij de combinatie ervaart tussen werk en mantelzorg en welke stappen zij ondernomen heeft.

Wanneer : dinsdag 31 mei 2022

Tijd : 19:00 tot 20:00 uur

Aanmelden kan tot uiterlijk maandag 30 mei; 12.00 uur via:

mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Bijeenkomst 2: ‘Wet en regelgeving en ondersteuning aan werkende mantelzorgers’

In deze bijeenkomst staan ‘wet en regelgeving’ en de vormen van ondersteuning centraal. Aan de orde komen o.a. verschillende verlofregelingen, oplossingen op maat en het uitbesteden van regeltaken. Mantelzorgmakelaar Mirjam Hoogland en Francien Peeters verzorgen deze bijeenkomst.

Wanneer : dinsdag 7 juni 2022

Tijd : 19:00 tot 20:00 uur

Aanmelden kan tot uiterlijk maandag 6 mei; 12.00 uur via:

mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Beide bijeenkomsten vinden digitaal plaats. Je krijgt van te voren de link via MS teams toegestuurd.

De bijeenkomsten worden georganiseerd i.s.m. mantelzorgondersteuners van Horst ad Maas, Venray, Gennep, Bergen, Roermond, Weert, Nederweert en Beesel.

Je bent van harte welkom!



Lotgenotencontact

Voor mantelzorgers met een partner in het verzorgingstehuis

De opname van je partner kan veel verschillende emoties oproepen. Verdriet, opluchting, maar ook twijfel. Je vraagt je misschien af of je wel juist hebt gehandeld. En of ze wel goed genoeg voor je naaste zullen zorgen.

Heb je behoefte aan een luisterend oor en het uitwisselen van ervaringen met mensen in soortgelijke situatie? Laat het dan weten. Steunpunt Mantelzorg Bergen start een gespreksgroep(je) voor mensen met een partner in een verzorgingstehuis.

Eerstvolgende bijeenkomst:

Datum : donderdag 19 mei 2022

Tijd : van 9:30 tot 11:00 uur

Locatie: Maasduinen Staete

Info en aanmelden bij: Eefke Lommen, Steunpunt Mantelzorg Bergen, mantelzorgondersteuning@bergen.nl.



Gespreksgroep

Omgaan met verlies voor mensen die hun partner verloren hebben

Bij dit lotgenotencontact 'Omgaan met verlies' ontmoet je anderen die ook hun partner verloren hebben, mensen die begrijpen waar je het over hebt en waar je ervaringen mee kunt delen. Aan de orde komen onder andere reacties op rouw, omgaan met familie en vrienden, omgaan met eenzaamheid en hoe verder zonder je dierbare.

Dag : iedere eerste donderdag van de maand, vanaf 2 juni 2022

Tijd : van 10:30 tot 12:00 uur

Locatie: Lieke Martenszaal, Bibliotheek Bergen

Info en aanmelden bij: Eefke Lommen, Steunpunt Mantelzorg Bergen, mantelzorgondersteuning@bergen.nl.



Deze gespreksgroep wordt georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg Bergen en Synthese.

synthese
thuis in je wijk

 proteion

Toneel “Wei – achter de mist”

De voorstelling “Wei: achter de mist” vertelt het verhaal van de familie Lenssen vertellen en geeft een stem aan het leven vanachter de mist. Tijdens de voorstelling worden af en toe korte fragmenten getoond uit de gelijknamige documentaire (film). Deze documentaire is de rode draad van de voorstelling. Wel belicht de voorstelling een andere kant van het verhaal, namelijk die van de mantelzorger.

Onder andere te zien in Schouwburg Venray op 21 september.



Mantelzorger, hoe gaat het eigenlijk met jou?

Veel mantelzorgers geven aan dat alle aandacht gaat naar degene waar zij voor zorgen. De vraag 'Hoe gaat het eigenlijk met jou?' wordt zelden gesteld. Toch kun je als mantelzorger vragen of zorgen hebben over je eigen situatie. Dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waar je voor zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, Eefke Lommen, mantelzorgondersteuner, terecht kunt.

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

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de elfde 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.

Wei.
achter de mist

Link voor de trailer:

<https://www.craviet.nl/1240-2/>

Link voor de schouwburg:

[Wei, achter de mist | Schouwburg Venray](#)



Zorg jij voor een ander en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen, Steunpunt Mantelzorg gemeente Bergen (L) (dinsdag, donderdag en vrijdagochtend).

T: (06) 52 66 93 59

E: mantelzorgondersteuning@bergen.nl