

Themabijeenkomsten 2022

De mantelzorgondersteuner houdt in 2022, in samenwerking met andere Steunpunten Mantelzorg, verschillende online bijeenkomsten. In negen bijeenkomsten worden drie thema's behandeld. Het eerste thema is: 'Wat als 't thuis zwaarder wordt?'.

De eerste bijeenkomst staat in het teken van
Ergotherapie

Datum : woensdag 26 januari 2022

Tijd : van 19:00 tot ongeveer 20:00 uur

Als dagelijkse activiteiten niet meer als vanzelfsprekend kunnen worden uitgevoerd... kan ergotherapie ook iets voor de mantelzorg betekenen!

Ergotherapie kan mantelzorgers ondersteunen door:

- In kaart brengen van de (zorg) situatie
- Kijken naar de belastbaarheid van de mantelzorg (fysiek en mentaal)
- Advies om de zorg te verlichten of klachten te voorkomen

Een ergotherapeut stelt vooral vast wat iemand nog wél kan.

De uitnodiging voor deze bijeenkomst volgt nog. U kunt zich nu al aanmelden bij Eefke Lommen, mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Podcast 'En toen was ik mantelzorgers'

Wat doet het met je als iemand ineens afhankelijk van je wordt? EO-presentator Tom Herlaar praat hierover met verschillende mantelzorgers in de podcast 'En toen was ik mantelzorgers'. MantelzorgNL lanceerde de podcast samen met de EO en NPO Radio 5.

Er zijn 8 afleveringen gemaakt, in elke aflevering komt er een andere mantelzorgsituatie aan bod. Bijvoorbeeld:

Mantelzorg in een gezin met kinderen

Marieke is mantelzorgers voor haar man, die in 2013 een herseninfarct kreeg. Beiden waren toen eind dertig. Een jong gezin met een groot drama.

Deel je zorg met anderen

Lia is bijna tien jaar mantelzorgers voor haar man Rien. Sinds hij een beroerte kreeg is hij fysiek beperkt. Lia vindt het moeilijk om de zorg voor hem te delen.

Ouders weer in huis nemen

Anne vertelt over de mantelzorg die ze aan haar vader Theo en haar moeder Anne verleent. Zij koos ervoor om haar ouders in huis te nemen.

Luister naar de podcast

Beluister de eerste afleveringen nu via eo.nl/podcasts of via de bekende streamings-apps.

Luister in je favoriete app via onderstaande links:



<https://www.spotify.com/nl/>



<https://podcasts.google.com/>



<https://rss.com/>

Geschikte apps voor verschillende doelgroepen

Op het internet zijn enorm veel apps te vinden. Maar welke apps zijn geschikt voor jou, je partner, je kind of je ouder. Hieronder vind je een overzicht van handige apps voor mensen met autisme, hersenletsel, afasie, dementie en een verstandelijke beperking.



- Mensen met autisme kunnen onder andere terecht bij het Kennisplein gehandicaptensector, Autismeplein of Medianest.be.
- 'Verder met hersenletsel' helpt mensen met hersenletsel verder op weg.
- Voor mensen met afasie staat een grote lijst met bruikbare apps te vinden op Afasienet.com.
- Op Dementie.nl en Androidplanet.nl zijn veel apps te vinden voor mensen met dementie en hun naasten.
- Op de website Zozorgik.nl is een overzicht met digitale spelvormen te downloaden voor mensen met een licht verstandelijke beperking



Vind geschikte apps via onderstaande links:

Voor mensen met:

- Autisme

<https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/autisme/apps-en-spellen>

<https://www.vanuitautismebekeken.nl/hulpmiddelen-apps>

<https://www.meenoord.nl/actueel/apps-voor-mensen-met-autisme>

- Hersenletsel

<https://www.verdermetherselenletsel.nl/apps>

- Afasie

<https://www.afasienet.com/professionals/diagnostiek-en-therapie/apps-hulpmiddelen/>

- Dementie

<https://www.dementie.nl/omgaan-met-dementie/actief-blijven/activiteiten-voor-thuis/apps-voor-mensen-met-dementie>

<https://www.androidplanet.nl/apps/de-beste-apps-voor-mensen-met-dementie-en-hun-geliefden/>

- Verstandelijke beperking

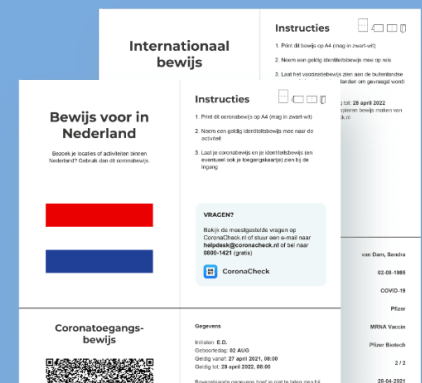
<https://www.zozorgik.nl/kennisbank/spelvormen-en-apps-bij-licht-verstandelijke-beperking/>

Papieren coronabewijs zonder telefoon of website

Mensen die geen gebruik maken van computer of smartphone kunnen bij de bibliotheek Bergen in Den Asseldonk in Nieuw Bergen een formulier ophalen. Hiermee kunnen zij een papieren coronabewijs aanvragen. Je kunt ook telefonisch een papieren coronabewijs aanvragen. Dat doe je zo:

1. Zoek je Burgerservicenummer (BSN) op. Dit staat in je paspoort, rijbewijs of identiteitskaart.
2. Bel 0800-1421 en geef aan dat je een papieren bewijs wilt. Een speciale helpdesk neemt je gegevens op.
3. Je ontvangt de coronapas binnen 5 werkdagen per post.
4. Maak voor de zekerheid een kopie van het bewijs en houd het origineel thuis.

Een bewijs dat je in de afgelopen 24 uur negatief bent getest, kan niet per post worden gestuurd.



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 een klein 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 (In 2022 is de eerstvolgende wandeling is op 14 januari). Startpunt is de hoek Keulerstraat met Bargapark en Burgemeester van Kempenstraat in Nieuw Bergen.



Alzheimercafé blijft online

Vanwege de situatie met corona blijft het Alzheimer café voorlopig online uitzendingen maken.

De komende uitzending is op 21 december met als thema "Kerst". Aan het woord komen de vrijwilligers van Alzheimer Café Bergen.

De uitzending is te zien op [maasduinencentraal.nl](https://www.maasduinencentraal.nl) via de link:

<https://www.maasduinencentraal.nl/zoek?zoekterm=Alzheimer+Caf%C3%A9>

Kerstwens

Steunpunt Mantelzorg Bergen wenst iedereen en de mantelzorgers in het bijzonder een nieuw jaar dat hopelijk een beetje "normaler" gaat worden. Een nieuw jaar waar we elkaar weer mogen ontmoeten, omarmen en verwarmen.

Heel fijne feestdagen gewenst, zorg goed voor elkaar, voor jezelf en blijf gezond!

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 tiende 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, Steunpunt Mantelzorg gemeente Bergen L (dinsdag, donderdag en vrijdagochtend).

☎ 06 - 52 66 93 59

✉ mantelzorgondersteuning@bergen.nl