

Het mantelzorgcompliment

Gemeente Bergen waardeert de inzet van haar mantelzorgers. Met het mantelzorgcompliment helpt de gemeente zorgvragers om deze waardering uit te drukken.

Mantelzorgcompliment

Het is een waardering van € 50,00 waarmee zorgvragers jou als mantelzorger in het zonnetje kunnen zetten. De zorgvrager bepaalt hoe hij of zij het geldbedrag gebruikt om jou te bedanken.

- Het compliment wordt één keer per jaar gegeven.
- Er wordt één mantelzorgcompliment uitbetaald, ook als meerdere mantelzorgers voor een zorgvrager zorgen.
- Aanvragen kan vanaf 1 april tot en met 30 november.
Let op: Dit is een langere periode dan voorgaande jaren.
- Het mantelzorgcompliment wordt overgemaakt in juli, oktober en december 2023, afhankelijk van de datum van de aanvraag.

Aanvragen

Je kunt het aanvraagformulier online invullen of op papier. Deze formulieren vind je op www.bergen.nl/mantelzorgcompliment.

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

Indienen aanvraag op papier

Dien je de aanvraag op papier in?

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

Webinars voor mantelzorgers

Voor de komende maanden staan er weer verschillende online bijeenkomsten voor mantelzorgers gepland. Deze kun je thuis volgen op je computer of tablet.

- **WLZ**: dinsdag 11 april 19.00 – 20.00 uur (verplaatst van 1 maart)

Voor deze bijeenkomsten volgt nog een uitnodiging met informatie:

Thema 'Mantelzorg binnen het gezin'

- **Relaties en familie zorg; voor ouders met kwetsbare kinderen**
Dinsdag 16 mei 19.00 – 20.00 uur
- **Jonge mantelzorg**: begin juni

Thema 'Onbegrepen gedrag':

- GGZ - Psychische problemen en verslaving: juni
- NAH - Niet aangeboren hersenletsel: eind juni / begin juli

Aanmelden kan via: mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Na aanmelding krijg je enkele dagen voor de bijeenkomst een link voor Teams toegestuurd.



Boekentip

Fijn dat je er bent, handboek voor de moderne mantelzorg

"Iedereen krijgt te maken met mantelzorg. Je bent mantelzorg, je wordt mantelzorg of je hebt in de toekomst mantelzorg nodig. Een op de drie Nederlanders is nu al mantelzorg en door vergrijzing en personeelstekorten neemt de vraag naar mantelzorgers komende jaren alleen maar toe.

'Fijn dat je er bent' geeft antwoord op vele vragen over mantelzorg. Wat wordt er van mij als mantelzorg verwacht? Hoe ga ik het gesprek over mantelzorg aan? Kan ik als mantelzorg nog wel met vakantie? Ben ik verplicht om voor mijn demente moeder te zorgen? Hoe bouw je een zorgnetwerk op? Maar ook: hoe voorkom je overbelasting en waar kun je terecht als je zelf hulp nodig hebt?

Hoewel mantelzorgers zich vaak alleen voelen, sta je er niet alleen voor. Daarom delen dertien mantelzorgers in dit boek hun ervaringen, waarmee ze alle kanten van het mantelzorgschap belichten. Als uit hun ontroerende verhalen iets blijkt is het wel: mantelzorg verandert je leven."

Tijn Elferink | Fijn dat je er bent, handboek voor de moderne mantelzorg | Uitgeverij Lev. | ISBN: 9789400512603 | € 23,99



Mantelzorgwandeling door de Holshaeg

Dag : in de even weken op vrijdag (eerst volgende op 7 april)

Tijd : om 11.00 uur

Startpunt : parkeerplaats van Den Asseldonk in Bergen

Je bent van harte welkom om aan te sluiten bij deze mantelzorgontmoetingen. Eefke Lommen van Steunpunt Mantelzorg Bergen loopt mee. De wandelingen duren een uur, waarbij we halverwege samen een kop thee drinken. We houden een gemiddeld wandeltempo aan.

Aanmelden is niet nodig

Wie zin heeft, kan gewoon aansluiten bij deze mantelzorgontmoeting.



Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorg 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 mantelzorg is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Je eigen verhaal vertellen lucht op. Of we bekijken samen hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de vijftiende 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 naaste 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