



Beste mantelzorger,

Voor u ligt de extra mantelzorgnieuwsbrief. Het is een bijzonder spannend jaar. Corona is nog steeds onder ons, we zitten zelfs al in een tweede golf. Als gevolg daarvan moeten we nog steeds voorzichtig zijn met contacten, maar aan de andere kant realiseren we ons ook dat dit voor veel mensen moeilijk is. Eenzaamheid en isolement kan leiden tot grote problemen.

Vanuit het Steunpunt Mantelzorg proberen we zoveel mogelijk af te wegen wat wel of niet kan. Zo zijn we telefonisch en per mail bereikbaar. We doen minimaal huisbezoeken om zo het risico op besmetting te minimaliseren en werken veel vanuit huis. Fysieke activiteiten liggen weer stil door de lockdown die maandag is ingegaan en proberen we door persoonlijke contacten ondersteunend te zijn. Uit deze gesprekken halen we eenzaamheid, overbelasting en angst voor besmetting van de naaste of de mantelzorger zelf, want wat dan?

Maar ook horen we mooie verhalen van bijvoorbeeld hulp die men krijgt uit onverwachte hoek, kaartjes die worden gestuurd met een bemoedigende boodschap, enzovoort.

Middels deze nieuwsbrief geven wij u een update van de voortgang van activiteiten en ander nieuws wat voor u van belang kan zijn.



Mantelzorg en Corona

De huidige situatie roept bij veel mantelzorgers vragen op: Waar moet ik rekening mee houden in de zorg voor mijn naaste? Wat kan wel en wat kan niet? Hoe zit het met de beschermingsmiddelen? Wat als de mantelzorger ziek wordt?

De landelijke organisatie MantelzorgNL geeft op haar website informatie op deze vragen, daarnaast kunt hen ook telefonisch bereiken voor al uw mantelzorgvragen via de Mantelzorglijn 030-7606055.

Ook kunt u op andere plaatsen informatie vinden, denk aan patiëntenverenigingen als Nationaal MS Fonds, Longfonds en Alzheimer Nederland. Zo ook is er de patiëntenvereniging voor Ziekte van Parkinson en NAH. Daar kunt ook gerichte tips en informatie vinden.

Zo ook geven de ziektekostenverzekeraar informatie en hebben vaak een ondersteuningsprogramma voor mantelzorgers, dit is per ziektekostenverzekeraar verschillend. We raden u aan om hier eens naar te kijken.



Boeket Dag van de Mantelzorg 2020

Op 10 november was de Dag van de Mantelzorg en om iedere mantelzorger in het zonnetje te kunnen zetten, heeft elke geregistreerde mantelzorger 25+ een waardebon gekregen voor het afhalen van een boeket, deze waardebon is op 5 november per mail (als bijlage bij de mail) verstuurd of per post.

Deze boeketten kunnen tot 24 december worden opgehaald bij 't Plantenhoekje in Poortugaal of bij Myosotis in Rhoon.

Nu deze winkels dicht zijn door de nieuwe maatregelen hebben we met elkaar gezocht naar een oplossing, u verdient immers het boeket. Voor degene die nog geen boeket hebben opgehaald kunnen dit als volgt doen:

- Plantenzaak 't Hoekje: u kunt uw boeket telefonisch bestellen en deze wordt bij thuis bezorgd, T. 010-5011995
- Myosotis Bloemen: u kunt bij de winkel terecht, zij hebben nog een "stoepverkoop", zij zijn open op de gebruikelijk tijden.

Vergeet niet uw waardebon in te leveren, voorzien van uw voorletters en uw naam!



Voortgang Yoga

Door de nieuwe maatregelen is het niet mogelijk om yoga in groepsverband voort te zetten, ook niet in de aangepast vorm. Maar om u toch te kunnen voorzien van een dit fijne moment van ontspanning, is Karin bereid de lessen online voort te zetten. Het voordeel is dat er nu onbeperkt aantal deelnemers kunnen aanmelden.

Vanaf donderdag 7 januari om 10.00u kunt u bij voldoende deelnemers online de lessen volgen. Op deze manier is er toch een moment van ontspanning. I

Hoe gaat dit in zijn werk:

- Download de gratis app Hangout van Google op uw laptop, tablet of telefoon waar u de emails ontvangt.
- Meldt u aan via Karin.Noordzij@ anima4ever.nl
- Creëer een rustig hoekje voor jezelf. Huisgenoten kunnen ook meedoen.
- 10 minuten voor de les staat de mail met de inlogcode voor u klaar.

Kosten zijn €5,—. Aan het begin van de week ontvangt u een betaalverzoek per mail, app. per overschrijving kan ook: Anima4ever NL68RABO0308512278 o.v.v. naam en datum les.

Bij minimaal 10 deelnemers gaat de les door.

Mochten er alsnog vragen zijn, dan kunt contact opnemen met Karin Noordzij, yogadocente via mail of telefoonnummer 0624227409.



Wandelen voor mantelzorger

Sportscholen, sporthallen en zwembaden moeten hun deuren sluiten tot 19 januari, buitensport voor volwassenen mag, maar met maximaal 2 personen met 1,5 meter afstand. Er mogen geen groepslessen plaatsvinden, wandelen in teamverband mag dus nu niet.

Dat is jammer, want elke dinsdag gaan er mantelzorgers onder begeleiding van Aad Wijntjes, Stichting SPAL, de mooie natuur in van Albrandswaard, moment van ontspannen en werken aan conditie, goed voor de gezondheid.

Het is wel mogelijk om zelfstandig te wandelen en kunt u op de website van Stichting SPAL mooie routes vinden om zo toch uw wandeling te kunnen maken, misschien met een mede mantelzorger onder voorwaarde van de 1,5 meter afstand.

We hopen dat na 19 januari er weer gezellig met elkaar gewandeld kan worden, we houden u op de hoogte.



Contactgroep Vergeet me niet

Wederom kan de bijeenkomst niet doorgaan, het zou niet verantwoord zijn om nu bij elkaar te komen. Er wordt daarom persoonlijk met de leden van de contactgroep telefonisch contact opgenomen en horen we het gemis van deze bijeenkomst. Uit deze telefoongesprekken wordt duidelijk hoeveel de deelnemers van elkaar leren en hun gevoel en ervaringen kwijt kunnen, dit is een positief geluid welke wij weer meenemen als de contactgroep weer bij elkaar mag komen. Daarnaast krijgen de leden een informatiepakket waarin tips gegeven worden voor de komende kerstdagen betreft de omgang met dementie. We hopen op deze wijze toch dat stukje steun te kunnen bieden.

Bent u nog niet bij een bijeenkomst van de contactgroep geweest en wilt u toch deze informatie ontvangen, laat het weten! U kunt ons mailen op mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl of u kunt bellen naar T 06-11121973/06-82647690.

De **kerstmiddag** voor mantelzorgers en hun naaste met dementie die gepland staat voor dinsdag 22 december hebben we helaas moeten annuleren. Deze middag zullen we omzetten in een voorjaarsmiddag 2021, waarbij we ervan uitgaan dat er tegen die tijd weer meer mogelijk is en we dus letterlijk en figuurlijk die middag de bloemetjes buiten zullen zetten.





Contactgroep voor ouders met kind met autisme

In 2020 is de contactgroep voor ouders met kind met autisme van start gegaan. Door de coronamaatregelen heeft deze helaas maar twee keer plaatsgevonden; in januari en in oktober.

Het waren desondanks mooie avonden, waarin duidelijk werd dat de behoefte aan het delen van ervaringen en uitwisselen van kennis groot is. Daarom willen we er in 2021 mee doorgaan!

Onder een nieuwe naam en met een nieuw logo. Heleen heeft dit jaar de groep opgestart en Roos neemt het stokje van haar over.

De eerste avond staat gepland. Gezien de maatregelen gaat dit online via Teams plaatsvinden.

Bij deze nodigt Roos u uit voor de *Oudercontactgroep Autisme Albrandswaard op donderdag 14 januari om 19.30 uur*. Zij hoort graag voor 7 januari of u erbij bent. Na aanmelding ontvangt u een link waarmee u die avond kunt inloggen.

Indien u nog vragen of opmerkingen heeft, of wellicht eerst met Roos wilt kennismaken, wees welkom haar te benaderen via telefoon of mail! M. mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl of T. 06-82647690.



Jonge Mantelzorgers en corona

De coronacrisis heeft op veel jonge mantelzorgers behoorlijk wat impact. Je zit meer thuis met elkaar, en soms komt er ook niemand meer bij jullie thuis om te helpen. Hoe kun je hier het beste mee omgaan? Om jou door deze periode heen te slepen, hebben jonge mantelzorgers van de klankbordgroep JMZ PRO een aantal tips voor je op een rij gezet.

Je kunt deze tips vinden op de website www.mantelzorgnl.nl en www.jmzpro.nl .

Kijktip

De serie Bikkels van de VPRO is terug te kijken. Het zijn prachtige portretten van jonge mantelzorgers. Een aanrader!

https://www.npostart.nl/bikkels/POMS_S_VPRO_397954/episode

DUS WAT GAAN WIJ DOEN?

Activiteit jonge mantelzorgers

Op zaterdag 19 december 2020 organiseert Stichting Welzijn Albrandswaard in samenwerking met Kijk op Welzijn Barendrecht weer een leuke activiteit voor jonge mantelzorgers! Helaas kan het lasergamen door de corona-maatregelen niet doorgaan. Maar er vindt een aangepast programma plaats, dus nog steeds van harte welkom!

De activiteit is gratis. Voor kinderen van 6-11 jaar is het van 12.00 tot 13.30 uur. Voor jongeren vanaf 12 jaar is het van 14.00 tot 15.30 uur. Het vindt plaats in Blok 0180, Haarspitwei 9 in Barendrecht. Aanmelden is verplicht via mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl. Tot dan!

Afsluiting

Als afsluiting van deze nieuwsbrief willen wij een gedichtje meegeven:

*Mantelzorgers...een belangrijke stille groep mensen
Die zich inzetten voor een geliefde naaste of de behoeftige mens
Zichzelf vaak wegcijferen, zonder maar een klacht.
De zware zorg met liefde blijven vervullen en volbrengen,
Zo lang als deze taak hun wacht*



We wensen u veel sterkte in deze tijd van extra taken en extra zorgen. Toch hopen wij dat u tijdens de kerstdagen fijne momenten mag beleven en dat het jaar 2021 meer moois mag brengen.

Een warme groet,

Roos Drouen en Heleen Visser

Mantelzorgconsulenten SWA