



## Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg

December 2021

Beste mantelzorger,

De laatste nieuwsbrief van 2021, een jaar waarin corona de boventoon heeft gevoerd en nog dagelijks mee te maken hebben.

Nog steeds voorzichtig met contacten, maar ook zien dat deze zo gemist worden en dat als gevolg daarvan isolement en eenzaamheid kunnen ontstaan.

De ondersteuning is ook dit jaar meer individueel gericht geweest dan groepsondersteuning, telkens afwegend wat wel en niet verantwoord was.

Afgelopen jaar hebben we afscheid genomen van mantelzorgers, doordat de zorgtaken waren opgehouden en ook nieuwe mantelzorgers kunnen verwelkomen. De aanmeldingen waren in de leeftijd van 5 tot 100 jaar, steeds meer mantelzorgers en professionals weten de weg naar steunpunt mantelzorg te vinden. Mooi, zeker als door samenwerking wordt ervaren dat er een netwerk om de mantelzorger heen komt te staan en dit zorgt voor een behoud van balans in draagkracht en draaglast.

Als Steunpunt Mantelzorg kijken we met een positieve blik naar het nieuwe jaar, er wordt gewerkt aan een jaarplan waarin aandacht is voor de verschillende groepen mantelzorgers, activiteiten op gebied van ontspanning en educatie. We hopen u weer te kunnen ontmoeten in 2022!



### **Nieuwe collega Steunpunt Mantelzorg**

Per 1 januari 2022 komt Karin de Witte het team Mantelzorg versterken, zij zal zich met name richten op ondersteuning van mantelzorgers in de leeftijd van 5 tot en met 55 jaar, dus jonge mantelzorgers en de jonge gezinnen. Natuurlijk gaat Karin zichzelf aan u voorstellen en persoonlijk kennis maken met haar doelgroep.



### **Mantelzorgpluim 2022**

De mantelzorgpluim is een waardering vanuit de gemeente voor uw inzet in de zorg voor de ander. Ook dit jaar zijn er vele pluimen aangevraagd, door jong en oud. Op de Dag van de Mantelzorg heeft wethouder Mieke van Ginkel al verheugd medegedeeld dat de Pluim aankomend jaar wordt verhoogd van 75 euro naar 100 euro. Aanvragen kan weer vanaf april 2022.



### **Beschermingsmiddelen COVID voor mantelzorgers**

Nu de cijfers betreft besmettingen weer zijn opgelopen, komen er vragen over beschermende materialen voor mantelzorgers.

In welke mantelzorgsituaties kun je gratis mondkapjes of zelftesten halen bij de apotheek? En wat als je naaste (mogelijk) besmet is met corona?

Er gelden verschillende voorwaarden voor mantelzorgers en pgb zorgverleners.

Op de website van Mantelzorg NL kunt u alle informatie vinden betreft dit onderwerp.



### **Koffie voor mantelzorgers**

Vindt u het fijn om andere mantelzorgers te ontmoeten en te leren van elkaar, waar ook gezelligheid belangrijk is? Even dat kopje koffie, even uit de zorg.....

Afgelopen jaar hebben we al een aantal ochtenden kunnen organiseren en dit bracht mooie gesprekken onderling.

De eerstvolgende koffie-ochtend is op maandagmorgen 24 januari van 10.00 uur tot 12.00 uur, open inloop. De locatie is 't Boerderijtje, Werkersdijk 1 te Rhoon

Komt u ook?



### **Bijeenkomsten Rouw en Verlies**

In de maanden oktober, november en december zijn er 8 bijeenkomsten geweest met als onderwerp Rouw en Verlies.

In het leven krijgen we allemaal te maken met verlies. Niemand vertelt je hoe je om moet gaan met verdriet, eenzaamheid en onmacht. (H)erkenning van en door lotgenoten en een luisterend oor kunnen steun geven.

De bijeenkomsten zijn verzorgd door Mase Sutterland, Hartseer. Met haar warme persoonlijkheid heeft zij de deelnemers meegenomen in het proces van rouw.

Wilt u meer weten over rouw en verlies, kunt contact opnemen met steunpunt mantelzorg.



**Doe jij mee?**

De eerste activiteiten in 2022 voor jonge mantelzorgers staan gepland! Ben jij jonge mantelzorger en heb je zin in plezier en ontspanning?

Meld je dan aan!!

Het dagje Plaswijckpark is voor de leeftijd van 6 tot 11 jaar en vindt plaats op zaterdag 29 januari (als de maatregelen het toelaten), aanmelden per mail: [jongemantelzorg@kijkopwelzijn.nl](mailto:jongemantelzorg@kijkopwelzijn.nl).

Het laser gamen is in de ochtend voor de leeftijd van 6 tot 12 jaar en in de middag in de leeftijd van 12 tot 18 jaar. Ook hiervoor is de aanmelding per mail: [jongemantelzorg@kijkopwelzijn.nl](mailto:jongemantelzorg@kijkopwelzijn.nl) (vooralnog kan dit doorgang krijgen gezien de maatregelen)

Hoe wordt sport een succes met autisme?



### Thema avond Sport en Autisme

Op donderdag 24 maart 2022 organiseert Steunpunt Mantelzorg in samenwerking met Stichting MEE een thema-avond over sport en autisme. Deze avond komt voort uit de vraag vanuit de contactgroep voor ouders met een kind met autisme.

U of uw kind met autisme wilt graag sporten, maar weet niet welke sportvereniging bij u of uw kind past?

Dan neemt Marjolein de Boer (SportMEE) u mee in de informatie over aangepast sporten en op welke wijze dit mogelijk kan zijn.

Locatie : Het Lokaal, Albrandswaardsedijk 180, 3172 XB Poortugaal

Tijd : inloop vanaf 19.15 uur, start is om 19.30 duurt tot 21.30 uur.

Verdere informatie volgt!



### Contactgroep Vergeet me niet

Zorgt u voor een naaste met dementie en vindt u het fijn om uw zorgen te kunnen delen met anderen? Dan bent u welkom bij de contactgroep voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie.

De bijeenkomsten zijn 1 x per 6 weken op donderdagmiddag van 13.15 uur tot 15.15 uur, locatie Wijkcentrum De Boekenstal, Dorpsstraat 34 te Poortugaal. Wilt u meer informatie, neem dan contact op Steunpunt Mantelzorg, T. 010-5018322 of M. [mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl](mailto:mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl)

# AGENDA

## Januari

- 6 januari : Laser gamen voor jonge mantelzorgers  
21 januari : Koffie-ochtend voor mantelzorgers  
27 januari : Contactgroep Vergeet me niet, dementie  
29 januari : Dagje uit Plaswijckpark voor jonge mantelzorgers

## Februari

- 21 februari : Koffie-ochtend voor mantelzorgers  
23 februari : workshop ontspanning, info volgt

## Maart

- 3 maart : Brusjesdag, sport en spel  
10 maart : Contactgroep Vergeet met niet, dementie  
24 maart : Thema-avond Sport en Autisme, MEE sport

**( de activiteiten zijn onder voorbehoud i.v.m. de coronamaatregelen)**



**Waar vind ik informatie over mantelzorg?**

Bijvoorbeeld:

- [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)
- [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)
- [www.zorgvoorbeter.nl](http://www.zorgvoorbeter.nl)
- [www.jmzpro.nl](http://www.jmzpro.nl)
- [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)
- op de website van uw zorgverzekeraar

En natuurlijk bij steunpunt mantelzorg Welzijn Albrandswaard.

***Ik wens u allen een fijne kerst en een goed 2022!!***

***Een warme groet,***

***Heleen Visser  
Consulent Mantelzorg***

