

Nieuwsbrief



Juni 2020

Beste mantelzorger,

Nog steeds heeft de coronaperiode invloed op vele mantelzorgers onder jullie en toch komen er kleine lichtpuntjes door de versoepelingen betreft de maatregelen.

Heel voorzichtig zijn er weer dagbestedingen opgestart, mag er weer bezoek komen in de verpleeghuizen en mag de 70+ weer bezocht gaan worden.

Er mag weer wat meer betreft bijeenkomsten en bij goed resultaat breidt dit per 1 juli meer uit. Dit alles onder voorbehoud van een goed verloop.

Ook bij Steunpunt Mantelzorg willen we gaan meebewegen in de versoepeling, dit geeft weer mogelijkheden tot ontmoeten, kennis delen en gezelligheid.



Dag van de Jonge Mantelzorg

Zaterdag 6 juni is de start gemaakt betreft activiteiten, met de Jonge Mantelzorgers. Afgelopen week was de Week van de Jonge Mantelzorger, dit is de leeftijd van 5 tot 24 jaar.

Om hier aandacht aan te schenken is er een middag georganiseerd in samenwerking met Kijk op Welzijn Barendrecht, waarbij de jongeren (12+) aan de slag konden in een escaperoom, opgezet door "Ontsnappen op locatie", zij komen op locatie een escaperoom plaatsen en begeleiden op afstand de deelnemers.

De bedoeling was met name het ontspannen bezig zijn en even los te zijn van de zorg thuis, onder het genot van een lekkere maaltijd werden er leuke contacten gelegd en tijdens het gepuzzel ontstond er saamhorigheid en resulteerde in de vraag naar meer activiteiten. Dit gaat ook gebeuren en de eerstvolgende staat gepland voor donderdag 16 juli. Nadere informatie volgt.



Opkikker voor mantelzorgers

In de tijd van corona hebben de mantelzorgers het extra zwaar en om hen te laten weten dat steunpunt mantelzorg hen niet vergeet zijn er afgelopen donderdag bijna 400 opkickers in de vorm van chocolade rondgebracht in Albrandswaard. Dit was mogelijk doordat er 20 vrijwilligers zich aanmelden om te helpen bij het rondbrengen, fantastisch dat zij zich keer op keer weer inzetten.



Online workshop Ademhaling

Op 9 juni van 19.30 – 20.30 uur is er een ademhalingsworkshop voor mantelzorgers waar u vanuit thuis aan deel kan nemen!

Dit is alleen mogelijk indien u internet heeft en daarom is de uitnodiging al eerder verstuurd naar de mantelzorgers welke de post per mail ontvangen om zich aan te kunnen melden.

Onder leiding van John van der Sluijs (mindfulness coach) en Esther de Meza (mantelzorgconsulent Karaat Ridderkerk) gaan we deze nieuwe manier van communiceren met elkaar ontdekken. Kennis van beeldbellen is niet nodig. Deelnemers krijgen na aanmelding een instructie. U krijgt zo nodig telefonische hulp als u er niet uitkomt. Als het goed is zijn de deelnemers al benaderd voor de instructie.

John van der Sluis is voor het steunpunt geen onbekende. Hij heeft al eerder een training Mindfulness verzorgd vanuit Lopend Stilstaan voor mantelzorgers in Albrandswaard.



Mantelzorgpluim

We kunnen u als mantelzorgers niet missen in onze samenleving, zeker in deze tijd. Met hulp van mantelzorgers kan iedereen zo lang mogelijk meedoen in de maatschappij. Daarvoor geeft de gemeente Albrandswaard graag een Pluim!

Volwassenen en kinderen vanaf 13 jaar ontvangen de Pluim als geldbedrag ter waarde van € 75,-. Kinderen tot en met 12 jaar krijgen een bon.

Vanaf 1 april 2020 is het weer mogelijk om voor de Pluim voor Mantelzorgers in aanmerking te komen. Voldoet u aan de criteria? Vraag dan de Pluim vóór 1 december 2020 samen met de persoon voor wie u zorgt aan.

U kunt als mantelzorgers één keer per jaar een Pluim aanvragen. Een zorgontvanger kan met maximaal 3 mantelzorgers een Pluim aanvragen. Iedere mantelzorgers moet dan wel aan alle criteria voldoen.

U kunt de criteria vinden op de website van Gemeente Albrandswaard en Stichting Welzijn Albrandswaard, zo ook de aanvraagformulieren. Bent u niet in de mogelijkheid om het via internet aan te vragen, dan kan ik u een aanvraagformulier toezenden.

Nadat de aanvraag is ontvangen, krijgt u een brief van de gemeente of u wel of niet in aanmerking komt voor een Pluim. Als u in aanmerking komt, ontvangt u de Pluim in oktober. Is de aanvraag later dan oktober ontvangen en komt u in aanmerking? Dan ontvangt u de Pluim binnen 4 weken.

Was u in 2019 ook al mantelzorgers en is er in uw situatie en/of van uw zorgontvanger niets veranderd? Dan hoeft u geen actie te ondernemen. Dan heeft u in april al een brief ontvangen vanuit Gemeente Albrandswaard.



Komt u weer naar de Yoga?

Nu de sportscholen per 1 juli weer open mogen en er kleine bijeenkomsten georganiseerd mogen worden, natuurlijk met inachtneming van de 1,5 meter regel, kunnen we gelukkig weer starten met de yogalessen.

Karin heeft de afgelopen tijd een aantal mantelzorgers kunnen voorzien van online lessen, waar positieve reacties op waren. Toch merken wij dat dit een drempel is en we hopen dus nu weer velen van jullie te kunnen ontmoeten.

Maar..... er mogen niet meer dan 10 deelnemers aanwezig zijn om de 1,5 meter te kunnen waarborgen.

Dit zijn de regels om alles op juiste te laten verlopen:

- U meldt zich aan via karin.noordzij@anima4ever.nl of via 06-24227409. Spontaan meedoen gaat helaas niet.
- Bij COVID-klachten bij u zelf of huisgenoten graag thuisblijven.
- U neemt zelf een yogamatje mee en dekentje of kussen. Stoelen zijn wel aanwezig en worden gereinigd voor gebruik.
- Betalingen mag contant, maar liefst per mail of app. Dit betaalverzoek wordt direct na aanmelding verstuurd.
- Helaas schenken we nog geen koffie en thee na afloop, eerst gaan we kijken hoe de lessen verlopen.
- Bij mooi weer kan het zijn dat de les naar buiten wordt verplaatst, dit bepaalt Karin per les.

Hopelijk tot snel en dat u weer een heerlijk ontspannen moment in de week mag ervaren.



We gaan weer wandelen

Het wandelen in groepsverband is toegestaan en daarom starten we weer het wandelen voor mantelzorgers op dinsdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur onder begeleiding van Aad Wijntjes.

Alles is anders, zo ook het wandelen met elkaar. Om dit goed te laten verlopen gaat het als volgt.

De regels zijn:

- Aanmelden dat je komt wandelen en aangeven op welke dag via WhatsApp .. 06-46226208 of email.. info@sportblans.nl.
- Bij COVID-klachten bij u zelf of huisgenoten blijf je thuis
- Om contacten te vermijden doe de strip persoonlijk in het doosje dat op een tafel staat.
- Als je met een nordic walking poles wilt lopen, gebruik alleen je eigen stokken.
- Houdt ook hier de 1.5 m afstand. Ga thuis naar het toilet. *(pss. er is een toilet open bij het Lokaal)*
- Corrigeer elkaar als blijkt dat de afstand te klein wordt. Blijf gezond.

Op deze aangepaste wijze kunt u hopelijk weer genieten van het mooie Albrandswaardse landschap en elkaar weer ontmoeten.



Contactgroep Vergeet mij niet

Voor de mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie is de druk extra groot geweest door het ontbreken van dagbesteding, casemanagers konden niet op huisbezoek, familie komt minder en soms werd de thuiszorg stopgezet.

In de telefonische gesprekken met de mantelzorgers merk ik het gemis van de contactgroep, het kunnen delen van de ervaringen en gevoelens. Per 1 juni was er toestemming om dit weer te mogen starten, natuurlijk met inachtneming van de maatregelen. Toch blijkt er angst te zijn om dit zo snel weer te gaan doen en daarnaast zijn nog niet alle dagbestedingen op gang en zijn de mantelzorgers dus nog beperkt in hun vrijheid.

Daarom is besloten deze contactgroep pas per 1 juli te laten starten. Op deze manier voelt het misschien veiliger en kunnen we de contactgroep weer hervatten met zoveel mogelijk deelnemers. De eerstvolgende keer is op donderdag 9 juli van 13.15 uur tot 15.15 uur in Wijkcentrum De Boekenstal.

Van belang is dat u zich van te voren aanmeldt, zodat wij de 1,5 meter kunnen waarborgen tussen de stoelen. U kunt zich aanmelden via Steunpunt Mantelzorg per mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl of per telefoon 010-5018322.



Contactgroep Autisme

Helaas heeft de contactgroep Autisme nog maar 1 keer een bijeenkomst kunnen organiseren, er zou in april een vervolg komen, maar corona gooide roet in het eten.

Maar dit wil niet zeggen dat het niet meer komt, zeker niet!

Nu de zomervakantie er aan komt en er veel gebeurt voor de kinderen, zijn wij van mening dat het verstandig is om de volgende bijeenkomst over de zomervakantie heen te tillen.

U krijgt een nieuwe uitnodiging voor september.

Indien u en meerdere aangeven dit toch liever eerder te willen, dat er dus behoefte is om elkaar eerder te ontmoeten, dan hoor ik dit graag. U kunt dit melden per mail naar mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl

Dan zal deze op een eerder tijdstip worden gepland.

Meer informatie over mantelzorg kunt u vinden op de volgende websites en kijk ook eens op de website van uw zorgverzekeraar:

- www.mantelzorg.nl
- www.jmzpro.nl (jonge mantelzorgers)
- www.alzheimer-nederland.nl
- www.werkenmantelzorg.nl

Met vriendelijke groet,
Heleen Visser
Consulent Mantelzorg SWA