

Nieuwsbrief Mantelzorg



Beste mantelzorger,



Voor u ligt de nieuwsbrief voor mantelzorgers in de gemeente Epe. Hierin vindt u informatie welke voor u als mantelzorger van belang kan zijn. Deze nieuwsbrief betreft informatie over het eerste half jaar van 2019. Heeft u naar aanleiding van deze nieuwsbrief vragen dan kunt u contact met mij (cliëntondersteuner van het Steunpunt Mantelzorg) opnemen. Mijn naam is Gerrita Elskamp. U kunt op werkdagen telefonisch contact opnemen met Koppel-Swoe op telefoonnummer 0578-676767 en u kunt mij mailen g.elskamp@koppelswoe.nl

Korte terugblik 2018

In het jaar 2018 zijn er verschillende activiteiten georganiseerd voor u als mantelzorger. De dag van de mantelzorg was een hoogtepunt. Wij hebben hier met 65 mantelzorger genoten van een heerlijk Indisch driegangen menu en de leuke theatervoorstelling 'De Dwerg' van Fratelli Fiasco. Er hebben vorig jaar 637 mantelzorgers in de gemeente Epe een mantelzorgwaardering ontvangen van 100 euro. In 2019 kan er weer een mantelzorgwaardering worden aangevraagd. In de maand mei ontvangen mantelzorgers die geregistreerd staan bij het Steunpunt Mantelzorg hierover bericht en zal de informatie op onze website www.koppelswoe.nl te vinden zijn.

Bijeenkomsten voor mantelzorgers vanuit Steunpunt Mantelzorg

17 januari 2019

Bijeenkomst Klein Geluk

Tijdens deze bijeenkomst wil ik met u in gesprek gaan over de verschillende manieren waarop u 'klein geluk' kunt vinden in uw mantelzorgsituatie. Mantelzorg brengt veel zorgen met zich mee en het is belangrijk om ook goed voor u zelf te blijven zorgen. Deze ochtend wil ik met u en met andere mantelzorgers in gesprek over het vinden van fijne momenten voor u zelf. Momenten die u helpen om het mantelzorgen vol te blijven houden.

Locatie: Kulturhus EGW, Stationsstraat 25 te Epe

Tijdstip: 10.30 uur tot 12.00 uur

Kosten: Consumptie is voor eigen rekening

22 februari 2019 *Boksen onder begeleiding van NL Kampioen Marvin Sansaar*



Ben jij mantelzorg(er) en vind jij het wel eens fijn om je boosheid van je af te vechten? Dan kan vanavond een goede bijeenkomst zijn voor jou. NL Kampioen Marvin Sansaar zal jou en andere mantelzorgers een boksles geven. Deze bijeenkomst zijn alle mantelzorgers welkom, maar ik wil vooral mantelzorgers van 18 tot 45 jaar uitnodigen om deze bijeenkomst te bezoeken. Om deze reden vindt deze bijeenkomst ook op een avond plaats

Locatie: Thai-kickboxing Sansaar, Wiekenweg 9 8181 AX Heerde

Tijdstip: 19.00 uur tot 20.00 uur

Aanmelden: Graag aanmelden voor dinsdag 19 februari 2019 bij Koppel-Swoe. Dit kan telefonisch op werkdagen tel.: 0578-676767 of via de mail g.elskamp@koppelswoe.nl

21 maart 2019 *Degene voor wie je mantelzorg(er) bent is veranderd. Wat betekent dat en hoe ga je daar mee om?*

Je bent gehecht aan je man/vrouw/moeder/vader/kind die volledig goed functioneerde. Maar telkens weer wordt je geconfronteerd met wat wel een andere persoon lijkt. Hoe ga je daarmee om? Hoe onthecht je, maar blijf je toch met liefde en compassie (een deel van) de zorg op je nemen? Desiree Damste is onder andere psycholoog en wetenschapper. Zij zal deze ochtend informatie geven en u kunt uw persoonlijke vragen aan haar stellen.

Locatie: Kulturhus EGW, Stationsstraat 25 te Epe

Tijdstip: 10.30 uur tot 12.00 uur

Kosten: 2 euro p.p. en consumptie is voor eigen rekening

Donderdag 18 april 2019 *Preventieve Braintraining*

Jasper Dijkslag is fysiotherapeut bij Dynamiek en Sven Harmsen is bewegingsdeskundige bij Fitnesscentrum Epe. Zij geven o.a. preventieve braintraining. Veel dagelijkse bewegingen gaan automatisch, zonder nadenken. Beweging zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en verbindingen en een verbeterde bloedvoorziening in de hersenen. U gaat deze bijeenkomst oefeningen doen die uw hersenen extra stimuleren. Deze ochtend is speciaal voor mantelzorgers. Het Fitnesscentrum Epe en Fysiotherapie Dynamiek werken samen om preventieve braintraining aan te bieden voor mensen met geheugenproblemen, zoals NAH en dementie en hun mantelzorgers.

Locatie: Fitnesscentrum Epe W.G. van der Hulstraat 4 8162 XG Epe

Tijdstip: 11.30 uur tot 13.00 uur

Kosten: Geen

16 mei 2019 *Bowlen*

Deze ochtend gaan we bowlen bij de Hezebrink in Emst. Een gezellige ontspannen ochtend met een prijs voor de winnaar. We gaan eerst een uur bowlen en vervolgens gaan we een kop koffie/thee drinken.

Locatie: De Hezebrink Dominee van Rhijnstraat 69, 8166 AL Emst

Tijdstip: 10.30 uur tot 12.00 uur

Kosten: Consumptie is voor eigen rekening

Aanmelden: Graag aanmelden voor dinsdag 16 april 2019 bij Koppel-Swoe. Dit kan telefonisch op werkdagen tel.: 0578-676767 of via de mail g.elskamp@koppelswoe.nl

20 juni 2019 *Wandelen bij kasteel Cannenburg*

Deze ochtend maken we een gezamenlijke wandeling. Genieten van de buitenlucht en het hoofd leeg maken. Wandelen is een goede manier om te ontspannen en met elkaar in gesprek te gaan. We gaan een wandeling maken van ongeveer drie kwartier in het park bij kasteel Cannenburg en vervolgens gaan we bij het Koetshuis een kopje thee of koffie drinken.



Locatie: Verzamelen voor het Koetshuis, Maarten van Rossumplein 2, 8171 EB Vaassen

Tijdstip: 10.30 uur tot 12.00 uur

Kosten: De consumptie is voor eigen rekening

Aanmelden: Graag aanmelden voor 18 juni 2019 bij Koppel-Swoe. Dit kan telefonisch op werkdagen tel.: 0578-676767 of via de mail g.elskamp@koppelswoe.nl

Aanbod voor mantelzorgers in de gemeente Epe

Geheugensteunpunt Epe/Vaassen

U kunt bij het Geheugensteunpunt terecht voor informatie, concrete ondersteuning en objectief advies. Het Geheugensteunpunt is gevestigd in de Sociëteit in het Kulturhus aan de Stationsstraat 25 te Epe. Op dinsdagochtend is er van 10.00 uur tot 12.00 uur een activiteit waarbij geheugenfitness en herinneringen ophalen vaste programmapunten zijn. Iedereen die zijn geheugen wil oefenen en geheugenproblemen ervaart is van harte welkom. Ook de mantelzorger is welkom om deel te nemen aan de activiteit. Kosten voor de activiteit zijn 2 euro per keer. U kunt vrijblijvend komen en er is geen indicatie nodig. In 2019 zal het Geheugensteunpunt op woensdag in Vaassen openen. De activiteiten zullen daar van 10.00 uur tot 12.00 uur plaats vinden in de Rank aan de Torenstraat 15 te Vaassen. Daarnaast kunnen mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen deelnemen aan gespreksgroepen waarin zowel informatie over dementie als uitwisseling van ervaringen plaats vindt. Jeannet Kamphuis is de coördinator van het Geheugensteunpunt. U kunt haar telefonisch bereiken via telefoonnummer 06 82677999 of via de mail epe@hetgeheugensteunpunt.nl U kunt ook informatie vinden op de website www.hetgeheugensteunpunt.nl

Alzheimercafé Heerde

Elke tweede maandag van de maand van 19.30 tot 21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. Toegang is gratis. Adres: De Spikke, Stationsstraat 8, 8181 CX Heerde. Informatie: tel.: 0578668449 of 038-4202524

Alzheimercafé Apeldoorn

Elke tweede dinsdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. Toegang is gratis. Woonzorgcentrum De Loohof, Koning Lodewijklaan 2, 7314 GD Apeldoorn. Informatie: tel.: 055-5295527

Onvergetelijk Coda

Onvergetelijk Coda is een uniek programma met interactieve rondleidingen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in CODA Museum te Apeldoorn. Iedere eerste maandag van de maand van 14.30 uur tot 16.00 uur, vanaf 14.00 uur inloop met koffie/thee. De prijs is € 7,50 per deelnemer, inclusief entreeprijs en kopje koffie/thee. Reserveren is noodzakelijk en kan via telefoon: 055-5268512 of e-mail: aanmeldingen@coda-apeldoorn.nl. Informatie: p.vanbohemen@coda-apeldoorn.nl. Website www.coda-apeldoorn.nl

NAH-café Epe (niet aangeboren hersenletsel)

Wijkvereniging Burgerenk, Klimtuin 46 8162 ZV te Epe. Elke derde zaterdag van de maand afwisselend van 14.00 uur tot 16.00 uur en 19.30 uur en 21.30 uur. De eerste bijeenkomsten in 2019 vinden plaats op 19 januari van 14.00 uur tot 16.00 uur en op 16 februari van 19.30 uur tot 21.30 uur. Voor meer informatie kunt u terecht bij Vera Griep, tel.: 06-40882538

NAH-café Apeldoorn (niet aangeboren hersenletsel)

Ontmoet & Co Roggestraat, op de hoek van de Vosselmanstraat 300 en Roggestraat in Apeldoorn (tegenover de brandweer). Elke eerste zaterdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur. Voor meer informatie kunt u terecht bij Inge Disbergen van Siza, tel.: 0610533813

Stichting Kleef

Inloophuis voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. U kunt hier terecht voor individuele gesprekken, lotgenotencontact in gespreksgroepen of tijdens het doen van activiteiten. Meer informatie vindt u op de website www.stichtingkleef.nl. Het inloophuis vindt u aan de Vosselmanstraat 7311 CL te Apeldoorn. Telefoonnummer 055-5762676 email info@stichtingkleef.nl

Longpunt In het Longpunt zijn mensen met een longaandoening en hun mantelzorgers van harte welkom. De Stolp, Violierenplein 101 7329 DR Apeldoorn. De bijeenkomsten zijn elke 3de dinsdag van de maand. De zaal gaat om 13.30 uur open en het programma duurt van 14.00 uur tot 16.00 uur. Kijk voor de agenda met activiteiten en voor meer informatie op www.gelderland.longfonds.nl

Activiteiten GGNet GGNet

organiseert o.a. de volgende cursussen voor mantelzorgers: - "Oudercursus Autisme" - "Partnercursus Autisme" - "Omgaan met psychische problemen" - "Omgaan met borderline" - "Omgaan met psychose/schizofrenie"
Meer informatie betreffende bovenstaande cursussen en andere diensten van GGNet kunt u vinden op www.ggnet.nl. U kunt in contact komen met GGNet via telefoonnummer 0575580816 of mail preventie@ggnet.nl

Activiteiten MEE Veluwe

MEE Veluwe organiseert o.a. de volgende cursussen voor mantelzorgers: - "Brussengroep 7-10 jaar" en een "Brussengroep 11-15 jaar". Aan deze cursus kunnen kinderen deelnemen die een broer of zus (brus) hebben met een beperking. - 'Als je begrijpt wat ik bedoel' Herkennen en omgaan met mensen met een licht verstandelijke beperking

(LVB). - 'Als je begrijpt wat ik bedoel' Herkennen en omgaan met mensen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS). - Autisme Belevings Circuit. Ervaren van autisme door praktijkopdrachten. Al deze cursussen vinden plaats in Apeldoorn. Bij genoeg deelnemers kunnen ze ook op andere plekken op de Veluwe plaatsvinden, zo ook in Epe. Meer informatie betreffende bovenstaande cursussen en andere diensten van MEE Veluwe kunt u vinden op www.meeveluwe.nl. U kunt in contact komen met MEE Veluwe via telefoonnummer 055-5269200.

Project Steunouder Koppel-Swoe

Steunouders zijn vrijwilligers die ondersteuning bieden aan kinderen en ouders die door omstandigheden (bijvoorbeeld door psychische klachten, een verstandelijke handicap, overbelasting of andere problemen) een helpende hand kunnen gebruiken. De behoeften, vragen en grenzen van het gezin/de ouder vormen het uitgangspunt voor Steunouder. De ouder bepaalt aan welke vorm van ondersteuning of hulp hij/zij behoefte heeft. Daarom heeft de ouder de regie in handen. Meer informatie is te verkrijgen via Mariska van Elst. U kunt haar telefonisch bereiken op telefoonnummer 0578-676767 en via de mail m.vanelst@koppelswoe.nl

Formulierenteam Koppel-Swoe

Het formulierenteam kan u helpen bij vragen betreffende uw financiën. Deskundige vrijwilligers kunnen u helpen bij het invullen van formulieren en/of het ondersteunen van uw thuisadministratie. Meer informatie is te verkrijgen via de projectcoördinator Ria Steentjes. U kunt haar telefonisch bereiken op maandag en woensdag op telefoonnummer 0578-620988 en via de mail r.steentjes@koppelswoe.nl

Maatjesproject Koppel-Swoe

Mogelijk is een maatjescontact iets voor degene waaraan u mantelzorg verleend. Maatjes contact kan breed worden ingevuld op basis van de eigen wensen. Het kan een mooie manier zijn om contacten op te doen en het kan er tevens voor zorgen dat u als mantelzorger iets ontlast wordt in uw taken. Het koppelen van maatjes wordt in de gemeente Epe gedaan door Koppel-Swoe. Als u meer informatie wilt over maatjes of u zich aan wilt melden kan dit via Suzanne Tuinman. Te bereiken via telefoonnummer 06 36 23 96 18 of via de mail s.tuinman@koppelswoe.nl

Clientondersteuning ouderen

Bent u mantelzorg van iemand op leeftijd? Dan kan de cliëntondersteuner ouderen mogelijk iets betekenen voor diegene waar u voor zorgt. De cliëntondersteuner ouderen is gespecialiseerd in alle problematiek waar oudere mensen tegen aan kunnen lopen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Bernadette Kodden, cliëntondersteuner ouderen bij Koppel-Swoe. U kunt haar bereiken op werkdagen op telefoonnummer 0578-676767 of u kunt haar mailen b.kodden@koppelswoe.nl

Mindfulness

Mindfulness is bewezen effectief voor mantelzorgers. Met mindfulness leer je om je gedachten weer in een normaal patroon te krijgen. Je gedachten beheersen jou niet meer, maar jij hebt de regie over je gedachten. Bovendien worden geest (gedachten) en gevoel (emoties) weer in balans gebracht. In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is mindfulness niet zweverig, maar gewoon heel praktisch. De term mindfulness meditatie is ietwat misleidend. Het zijn eigenlijk geen meditatie (waarbij je probeert geen gedachten te hebben), maar gefocuste gedachtenoefeningen. Het is een techniek, die iedereen kan toepassen, jong en oud, fit en niet zo fit. Bovendien leer je hoe het werkt, waardoor je signalen dat je de verkeerde kant op gaat eerder opmerkt en erger kunt voorkomen. Mindfulness helpt bij stress. De cursus bestaat uit 8 lessen van een uur en kost 50 euro. Desiree Damste geeft op donderdagen (vanaf 24 januari) van 13.30 tot 14.30 mindfulness in Bloemfontein aan de Wetstraat 12 te Vaassen. U kunt zich per mail opgeven ddamste@outlook.com

Qigong

Desiree Damste geeft Qigong in Bloemfontein aan de Wetstraat 12 te Vaassen. Ook dit werkt ontspannend en kan u helpen om in balans te blijven. Deze cursus wordt gegeven op maandagen van 13.30 tot 14.15 uur (vanaf 21 januari). De kosten hiervoor zijn 40 euro voor 10 lessen. Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u contact zoeken met Desiree Damste ddamste@outlook.com

Algemene informatie

Zes tips om goed voor jezelf te zorgen

Juist als je het zo druk hebt met de zorg voor een ander, is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Het levert jou en degene voor wie je zorgt veel op. Het kan meer tijd en energie geven. Net wat je goed kan gebruiken. Toch?

Tip 1 Plek voor jezelf

Bedenk een plek voor jezelf waar je je regelmatig even terug kunt trekken: een ongebruikte zolderkamer, de buitenlucht, de wc op je werk of een bankje in het bos. Helemaal alleen voor jou.

Tip 2 Zeg eens nee

Je hoeft echt niet alles zelf te doen. Vraag eens of iemand anders de zorg van je kan overnemen.

Tip 3 Rekken en strekken

Een paar minuten rustig bewegen, zoals yoga- of rekoefeningen of armzwaaien laadt je batterij weer op. Vastzittende energie gaat zo weer stromen.

Tip 4 Dutje overdag

Doe overdag een dutje. Natuurlijk kan dat vaak niet, maar doe het als het wel kan. Het geeft rust. Je kunt er weer tegenaan.

Tip 5 Kijk de kunst af

Sommige mensen zijn een kei in goed voor zichzelf zorgen. Daar kun je van leren. Zij kunnen iets waar jij (nog) niet goed in bent. Dus kijk de kunst af en aap ze lekker na.

Tip 6 Zet een timer

Laat op vaste tijdstippen van de dag een timer afgaan. Vraag je dan af: "Wat kan ik voor mezelf doen?" En doe dat dan ook!

Boekentip:



Klein geluk voor de mantelzorger

Klein geluk voor de mantelzorger helpt je om goed voor jezelf te zorgen. Je kunt aan de hand van een lijst met verschillende behoeftes een recept kiezen om ter plekke Klein Geluk te brengen in jouw situatie. Heb je behoefte aan rust, steun, energie of vrolijkheid? Zoek en vind suggesties om goed om te gaan met een schuldgevoel; lekker samen op pad te gaan; de sleur te doorbreken of pas een van de 15 oppeppers toe, om je weer kwiek en energiek te voelen. De aanwijzingen in het boek helpen je om op een heel simpele manier het Kleine Geluk terug te brengen in je leven. Zo kun je op jouw manier een toegewijde mantelzorger zijn, met alle steun en hulp die passend is.

Bij alle recepten verwijzen we naar inspirerende boeken en websites en je leest hoe andere mantelzorgers hun leven lichter maken door goed voor zichzelf te zorgen.

Klein geluk voor de mantelzorger is uitgegeven door uitgeverij Ankh Hermes in Utrecht.

Prijs €18,50

Elk jaar gaat een deel van de opbrengst naar een goed doel.

Tip website en telefoon: Labyrint in perspectief is een organisatie die zich inzet voor mantelzorgers van mensen met psychische en psychiatrische problematiek. Op de website <https://labyrint-in-perspectief.nl/> vind u meer informatie. Ook kunt u via deze organisatie mailen en/of bellen met een ervaringsdeskundige tel.: 0900-2546674.

Jonge mantelzorgers

Het Steunpunt Mantelzorg is er ook voor jonge mantelzorgers. We organiseren leuke activiteiten voor jonge mantelzorgers, we gaan in gesprek met jonge mantelzorgers en we geven voorlichting over jonge mantelzorgers aan professionals. Meer informatie hierover kunt u vinden op de website www.koppelswoe.nl

Ten slotte

Het steunpunt mantelzorg wil u onder andere door een aanbod van educatieve en/of ontspannende activiteiten graag ondersteunen bij uw werkzaamheden als mantelzorger. Wilt u aangeven welke activiteiten u graag door het steunpunt mantelzorg georganiseerd ziet worden? U kunt dit doorgeven per telefoon, brief of email g.elskamp@koppelswoe.nl. Als ik van u hoor waar uw belangstelling naar uit gaat, kan ik proberen om in samenwerking met vrijwilligers uw wens in vervulling te laten gaan.

Buiten het organiseren van activiteiten voor mantelzorgers kom ik ook bij mantelzorgers thuis ter ondersteuning. Dit kan gaan om het bieden van een luisterend oor, maar ook om het geven van informatie en advies. Als u een afspraak wilt maken, kunt u op werkdagen bellen op telefoonnummer 0578-676767. U kunt mij ook mailen g.elskamp@koppelswoe.nl

