

NIEUWSBRIEF

Mantelzorgers Epe

Beste mantelzorger,

augustus 2017

Hierbij ontvangt u de lokale nieuwsbrief van het Steunpunt Mantelzorg, onderdeel van SWO/E Welzijn en Ondersteuning Epe.

Via deze nieuwsbrief willen wij u graag op de hoogte brengen van informatie die voor u als mantelzorger in de gemeente Epe relevant is. Deze informatie kunt u ook vinden op www.swo-epe.nl.

Mantelzorgwaardering 2017

In de gemeente Epe kunnen inwoners die mantelzorg ontvangen, hun mantelzorger aanmelden voor een waardering van € 100,00 per zorgvrager. Met deze blijk van waardering wil de gemeente Epe duidelijk maken hoe belangrijk mantelzorgers zijn in onze samenleving.

Mantelzorgers die langer dan drie maanden aaneengesloten meer dan acht uur per week mantelzorg verlenen aan een inwoner van de gemeente Epe, kunnen - als waardering voor hun inzet - in aanmerking komen voor een geldbedrag van € 100,00 per zorgvrager. Er wordt per huishouden 1 mantelzorgwaardering uitgereikt. De mantelzorger mag buiten de gemeente Epe wonen. De zorgvrager kan het bedrag van € 100,00 eventueel verdelen over meerdere mantelzorgers.

Inwoners van de gemeente Epe kunnen zich met een aanvraagformulier aanmelden voor deze mantelzorgwaardering.

Een aanvraagformulier kan opgehaald worden bij:

- SWO/E, Kulturhus EGW, Stationsstraat 25 Epe
- Wijkgebouw / wijksteunpunt Burgerenk, Klimtuin 46 (vanaf september) Epe
- Kulturhus / dorpssteunpunt Oene, Dorpsstraat 14-16 Oene
- Dorpscentrum / dorpssteunpunt De Hezebrink, Ds van Rhijnstraat 69 Emst
- Wijksteunpunt Bloemfontein, de Wetstraat 12 Vaassen
- Gemeentehuis, Marktplein 1 Epe

Ook is het aanvraagformulier te downloaden op de website van SWO/E www.swo-epe.nl en van de gemeente www.epe.nl.

Uiterlijk 1 oktober 2017 moet de aanvraag bij de SWO/E binnen zijn.

Voor vragen kunt u contact opnemen met de consulent mantelzorg van de SWO/E, Gerrita Elskamp. Zij is op dinsdag en donderdag telefonisch bereikbaar van 8.30 uur tot 12.30 uur op telefoonnummer 0578-620988. Ook kunt u haar mailen gerrita.elskamp@swoepe.nl

Ontmoetingsbijeenkomsten:

Korte terugblik op de eerste helft van 2017

In de eerste helft van 2017 hebben er weer maandelijkse bijeenkomsten met mantelzorgers plaatsgevonden. We hebben o.a. een foto op een kaars gemaakt, hebben gewandeld en zijn met elkaar in gesprek gegaan. Ook is er een voorlichting geweest betreffende respijtzorg/vervangende zorg. Het is belangrijk om niet alleen als mantelzorger alle zorg op u te nemen, maar ook zorg te delen met anderen. Dit kunnen familieleden, vrienden en burens zijn. Ook kunnen vrijwilligers en/of professionals helpen in de zorg van diegene waar u zorg voor draagt. Samen kan je langer goede zorg bieden aan diegene waar u voor zorgt. Interessante websites welke tijdens deze bijeenkomst zijn besproken zijn www.zorgsite.nl, www.zorgvoorelkaar.com, <https://tijdvoorjezelf.mezzo.nl>

Donderdag 17 augustus **Mantelzorg en Netwerken**

Als mantelzorger is het belangrijk dat u andere mensen om u heen heeft om samen te zorgen voor diegene die ziek is. In de praktijk voelen veel mantelzorgers zich alleen staan. Dit maakt het mantelzorgen extra zwaar. Tijdens deze bijeenkomst willen we met elkaar in gesprek gaan over uw huidige netwerk en over uw wenselijke netwerk. Welke stappen kunt u zetten om dit te realiseren?

Locatie: Kulturhus EGW, Ds. Prinszaal,
 Stationsstraat 25 te Epe

Tijdstip: 10.30 tot 12.00 uur

Kosten: Consumptie voor eigen rekening

Aanmelden: Aanmelden voor 15 augustus 2017 op werkdagen tussen 8.30 uur en 12.30 uur op telefoonnummer 0578-620988 of aanmelden via de mail gerrita.elskamp@swoepe.nl

Donderdag 21 september **Nordic Walking onder professionele begeleiding**



Nordic walking is wandelen met aangepaste skistokken, die *poles* worden genoemd. Nordic walking zorgt ervoor dat het wandelen effectiever wordt doordat de rug-, schouder- en armspieren tijdens het wandelen intensief worden gebruikt. Wij zullen deze ochtend onder begeleiding van fysiotherapeut Willy van Essen van Veenstade fysiotherapie gaan wandelen. Hij zal eerst uitleg geven

over Nordic Walking en vervolgens zullen wij in een mooie bosrijke omgeving ongeveer 5 kilometer gaan wandelen.

Locatie: Parkeerplaats halverwege Gortelseweg tegenover de Wildweg te Vaassen.

Tijdstip: 10:30 uur tot 12.00 uur

Kosten: Er zijn geen kosten aan deze activiteit verbonden.

Aanmelding: Aanmelden voor 14 september 2017 op werkdagen tussen 8.30 uur en 12.30 uur op telefoonnummer 0578-620988 of aanmelden via de mail gerrita.elskamp@swoepe.nl. Mocht Vervoer een probleem zijn dan kunnen wij dit voor u regelen.

Donderdag 19 oktober

Ontspannen door middel van Yoga

Yoga leert ons om lichaam en geest, en om geest en bewustzijn met elkaar in balans te brengen. De oefeningen geven kracht en energie en zorgen voor een algeheel prettig gevoel van ontspanning. Desiree Damsté is o.a. yogadocente en zij zal deze ochtend verzorgen. We zullen eenvoudige oefeningen gaan doen wat niet veel kracht of lenigheid vergt, zodat het voor een ieder toegankelijk is. Mogelijk vind u in yoga een middel om een stuk ontspanning te verkrijgen in uw drukke bestaan als mantelzorger.

Locatie: Kulturhus EGW, Ds. Prinszaal, Stationsstraat 25 te Epe

Tijdstip: 10.30 uur tot 12.00 uur

Kosten: de consumptie is voor eigen rekening.

Zaterdag 11 november

Dag van de mantelzorg

Ook dit jaar wordt er weer aandacht besteed aan 'de dag van de mantelzorg'. Deze dag is speciaal in het leven geroepen om u als mantelzorger een stuk waardering te geven voor alles wat u doet. Dit jaar organiseren wij een 'Spaans' tapasarrangement met entertainment. U gaat naar huis met een zelf gemaakt bloemstukje. Deze activiteit vindt plaats op zaterdag 11 november 2017 van 12.00 uur tot 14.30 uur. Alle mantelzorgers die geregistreerd staan bij het Steunpunt Mantelzorg krijgen een persoonlijke uitnodiging. Alle andere mantelzorgers zijn ook van harte welkom!



Donderdag 21 december

Creatief bezig zijn: kerstbakjes maken met live muziek

Deze ochtend willen we in een gezellige kerstsfeer doorbrengen. Er wordt gezorgd voor live muziek en kersthapjes en drankjes. We gaan zelf aan de slag om een kerstbakje te maken dat u na afloop mee kunt nemen.

Locatie: Kulturhus EGW, Ds. Prinszaal,
Stationsstraat 25 te Epe

Tijdstip: 10.30 tot 12.00 uur

Kosten: € 4,00 per persoon inclusief consumpties

Aanmelden: Aanmelden voor 14 december 2017 op werkdagen tussen 8.30 uur en 12.30 uur op telefoonnummer 0578-620988 of aanmelden via de mail gerrita.elskamp@swoepe.nl



Respijtweekend mantelzorg Hezenberg

De Hezenberg organiseert zaterdag 16 september van 10.00 uur tot zondag 17 september 14.30 uur een respijtweekend voor mantelzorgers. Dit weekend is bedoeld om eens echt tijd voor u zelf te nemen als mantelzorger. U zult dit weekend vrije tijd hebben om in een mooie omgeving tot rust te komen. Ook krijgt u de gelegenheid om deel te nemen aan een training over mantelzorg en overbelasting, een creatieve activiteit en een meditatieve wandeling. Ook behoort een persoonlijk gesprek tot de mogelijkheden. De Hezenberg heeft een christelijke grondslag, maar dit weekend is bedoeld voor alle mantelzorgers ongeacht welke levensovertuiging u heeft. Dit weekend wordt voor eten en drinken gezorgd. De kosten van dit arrangement bedragen 95 euro. U kunt bij uw ziektekostenverzekering informeren of u dit (gedeeltelijk) vergoed kunt krijgen. Voor meer informatie, bij problemen met de kosten

en voor aanmelden kunt u contact opnemen op dinsdag of donderdag met Gerrita Elskamp via telefoonnummer 0578-620988 of via de mail gerrita.elskamp@swoepe.nl



Activiteiten andere organisaties

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.: 06-10533813

Geheugensteunpunt in Epe

In de Sociëteit in het Kulturhus aan de Stationsstraat 25 te Epe is het Geheugensteunpunt gevestigd. 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. Daarnaast kunnen mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen deelnemen aan gespreksgroepen waarin zowel informatie over dementie als uitwisseling van ervaringen plaats vindt. Op woensdagochtend kunt u in het Geheugensteunpunt terecht voor informatie en advies. Tussen 11.30 en 13.00 uur kunt u vrij inlopen met uw vragen. Daarnaast kunt u ook telefonisch vragen stellen of een afspraak maken voor een gesprek. Judith Lutgerink 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

Wandelen voor mantelzorgers onder professionele begeleiding



Er zijn op dinsdagmorgen 3 verschillende wandelgroepen in Epe waaraan ook mantelzorgers deelnemen. Op donderdag is er een wandelgroep in Oene gestart. Onder professionele begeleiding van allround wandeltrainer en lerares bewegingsonderwijs Yvonne Raadsveld worden er wekelijks mooie wandelingen gemaakt. Terwijl je lekker in beweging bent en geniet van de mooie natuur biedt wandelen in een groep ook gezelligheid en ontspanning. Meer informatie kunt u vinden op www.wandelenepe.nl. Als u zich wilt aanmelden kunt u dit doen via de mail: info@wandelenepe.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.: 0578-668449 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.vanbohemmen@coda-apeldoorn.nl. Website www.coda-apeldoorn.nl

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 3^{de} 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 0575-580816 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

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@koppelepe.nl

Formulierenteam SWO/E Welzijn en Ondersteuning Epe

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 ria.steentjes@swoepe.nl.

Uitjes SWO/E Welzijn en Ondersteuning Epe

Er worden leuke uitjes georganiseerd voor alle 50-plussers in de gemeente Epe. Er is een breed aanbod, dus voor ieder wat wils. Als u geïnteresseerd bent in deze uitjes, kunt u het boekje met een beschrijving van deze activiteiten ophalen/aanvragen bij SWO/E.

SWO/E is op werkdagen bereikbaar tussen 8.30 en 12.30 uur op telefoonnummer 0578-620988. Ook kunt u deze informatie downloaden via www.swo-epe.nl.

Respijtarrangementen 2017 voor mantelzorgers:

Zwanenhofzorg te Zenderen organiseert respijtarrangementen voor mantelzorgers. Respijt zorg houdt in dat u als mantelzorger tijdelijk uw zorgtaken niet op u neemt en op die manier mogelijk weer nieuwe energie kunt opdoen.

Mantelzorgweekenden:

Vrijdag 27 oktober 11.00 uur t/m zondag 29 oktober 16.00 uur.

Mantelzorgweekenden licht dementerenden:

Vrijdag 15 september 11.00 uur t/m zondag 17 september 16.00 uur.

Vrijdag 24 november 11.00 uur t/m 26 november 16.00 uur.

Individueel verblijf

U kunt ook in overleg met medewerkers individueel verblijven bij Zwanenhof.

Aanmelding en informatie

Meer informatie kunt u vinden op www.zwanenhof.nl. Via 074-2659525 of info@zwanenhof.nl kunt u een aanmeldingsformulier vragen.

Financiële bijdrage of vergoeding

Afhankelijk van uw verzekeringspakket is uw eigen bijdrage te declareren bij de ziektekostenverzekeraar.

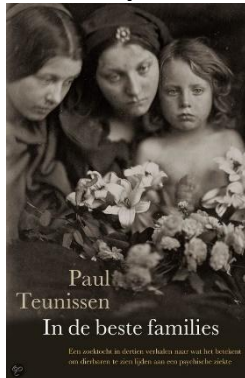


OpveerKracht biedt wellness-uitstapjes, verwenarrangementen, massages, sport- en spelactiviteiten tot opleidingen, coaching en persoonlijke begeleiding. Meer informatie kunt u vinden op de website www.opveerkracht.nl

Financiële bijdrage of vergoeding

Informeer bij uw zorgverzekeraar voor eventuele vergoedingen.

Boekentip:



In de beste families

Een zoektocht in dertien verhalen naar wat het betekent om dierbaren te zien lijden aan een psychische ziekte. Iedereen die een partner, een broer of een kind heeft met een psychische stoornis, weet hoe zwaar dat kan zijn. In de beste families geeft een stem aan deze grote, groeiende groep mensen in Nederland meer dan een miljoen. Niet de ziekte of de zieke staat centraal, maar de gevolgen voor de omgeving. Geschreven door Paul Teunissen. ISBN 9789020409031

Tip telefoon:

Alzheimer telefoon

Wie zorgt voor iemand met Alzheimer, of zelf te maken heeft met dementie, komt zo nu en dan lastige situaties tegen. Dan kan het helpen om te praten met (ervarings)deskundigen. De AlzheimerTelefoon is zeven dagen per week, bereikbaar via het gratis nummer 0800 - 5088. Voor advies en vragen over de omgang met mensen met dementie, of voor een luisterend oor. De vrijwilligers aan de telefoon zijn ervaringsdeskundigen, of deskundigen met een gerelateerde professionele achtergrond. Zij kennen als geen ander de raadselen van het omgaan met dementie.

Tip website:

www.getfello.com

Op deze website vindt u informatie over het beheren van een gratis familieagenda. Met een gedeelde agenda kan je samen voor een familielid zorgen. Je kunt dit ook installeren op je smartphone, zodat je via de app met elkaar de zorg kunt regelen.

Betaalde mantelzorgondersteuning

Eigenlijk is 'betaalde mantelzorg' niet de juiste term. Want als we aan mantelzorg denken, hebben we het over familieleden, vrienden of kennissen die onbetaald en langdurig zorgen voor hun naasten. Er zijn organisaties die tegen betaling de taken van een mantelzorger gedeeltelijk overnemen. Hierbij kunt u denken aan ondersteuning en praktische begeleiding, bijvoorbeeld samen boodschappen doen, mee naar een afspraak in het ziekenhuis, samen kopje koffie drinken, luisterend oor bieden, administratie regelen etc.

Er zijn verschillende organisaties die deze vorm van ondersteuning kunnen bieden.

In de omgeving Epe kunt u o.a. gebruik maken van Senior Service, Alleva, Vertrouetel je ouders, Extra Dochter en Anziani. Meer informatie kunt u vinden op de websites.

Senior Service www.seniorservice.nl

Alleva www.alleva-support.nl

Vertrouetel je ouders www.vertroueteljeouders.nl

Extra Dochter www.extradochter.nl

Anziani www.anziani.nl

Deze organisaties kunnen tegen betaling een deel van uw mantelzorgtaken overnemen. De tarieven schelen per aanbieder.

Jonge mantelzorgers

Voor jonge mantelzorgers van 6 t/m 18 jaar worden in samenwerking met Koppel maandelijks leuke bijeenkomsten georganiseerd. Meer informatie hierover kunt u vinden in een aparte nieuwsbrief voor de jonge mantelzorgers en op de website www.swo-epe.nl

Voor jonge mantelzorgers van 6 t/m 12 jaar wordt een 6-weekse training 'Mindfulkids, Heartfulkids' georganiseerd. De training is een combinatie van Kinderyoga, Mindfulness en Heartfulness. Je gaat op ontdekkingsstocht in en met je lichaam door middel van bewegen, muziek en dans, creatief spel, tekenen, ademhalingsoefeningen, zintuigenspel, mindfulness-, heartfulness- en onstpanningsoefeningen. Je leert al op jonge leeftijd balans en rust te vinden in jezelf. Je ontwikkelt een gevoel van eigenwaarde, weerbaarheid en zelfvertrouwen. Marloes van Munster zal deze training verzorgen op:

4, 11, 18, 25 september en 2 oktober van 16.00 tot 17.00 uur en 9 oktober van 16.00 uur tot 17.30 uur.

Kent u een gezin met jonge mantelzorgers, wilt u ze dan over deze training informeren?

Informatie en aanmelden kan via het Steunpunt Mantelzorg van SWO/E, tel.: 0578-620988 of mail gerrita.elskamp@swoepe.nl

Ten slotte

SWO/E Welzijn & Ondersteuning Epe en Koppel gaan per 1 januari 2018 fuseren. Dit betekent dat het Steunpunt Mantelzorg per deze datum onder Koppel-SWO valt. U kunt gebruik blijven maken van de diensten die u gewend bent.

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 gerrita.elskamp@swoepe.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 mij op dinsdag en donderdag tussen 9.30 uur en 12.30 uur telefonisch bereiken op telefoonnummer 0578-620988. U mag mij ook altijd mailen: gerrita.elskamp@swoepe.nl.

Met vriendelijke groeten,

Gerrita Elskamp
Consulent mantelzorg

