

Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers nr.15



De regel blijft: houd anderhalve meter afstand.

Maar ondertussen kan er vanaf 1 juli wel al veel meer, de belangrijkste punten zijn:

- Voor bijeenkomsten geldt geen bezoekers maximum meer, mits vooraf gereserveerd anders max 100 bezoekers binnen en 250 buiten.
- Openbaar vervoer is weer beschikbaar, ook voor niet noodzakelijke reizen. Mondkapjes blijven verplicht en probeer drukte te vermijden.
- Mensen mogen weer onbeperkt anderen meenemen in de auto, advies is om mondkapjes te dragen, dit is niet verplicht.
- Ook taxi's mogen weer met volle voertuigen gaan rijden, hier is een mondkapje wel verplicht.

Het Brabantse Zorgbuddy project

De coronacrisis vraag veel van onze zorg. Jij staat als mantelzorger in deze bijzondere tijd mogelijk meer onder druk dan je gewend bent. Daarom bieden we jou de mogelijkheid aan gebruik te maken van een zorgbuddy! Wat houdt dit in?

- Je kunt telefonische ondersteuning krijgen voor de periode dat deze crisis duurt.
- Je wordt gekoppeld aan een vaste deskundige zorgbuddy die jou ondersteuning biedt.
- Je spreekt samen af hoe je contact hebt, b.v. telefonisch of via whatsapp.

Het werken met een buddy-systeem werkt preventief. Het draagt positief bij aan het in stand houden van jouw mentale gezondheid. Je kunt je eenvoudig aanmelden voor een zorgbuddy via www.ggdhvb.nl/zorgbuddy. Je kunt bij vragen bellen met het klantcontactcentrum van de GGD op het telefoonnummer 088-368 6858. [Hier vind je meer informatie.](#)

Gratis webinar: 'Gevolgen van COVID-19 voor mensen met een longziekte'

Voor mensen met een longziekte is de coronacrisis een extra spannende tijd, die gepaard gaat met onzekerheden. Voor hen en hun naasten organiseert het Longfonds een gratis webinar op donderdag 9 juli a.s. van 19.00 tot 20.00 uur.

Dr. Frits Franssen, longarts, bespreekt verschillende corona-gerelateerde onderwerpen en beantwoordt vragen van de deelnemers.

Iedereen met een computer, tablet of smartphone kan deelnemen, gewoon vanuit je eigen woonkamer. Heb je interesse?

[Meld je gratis aan.](#)

Kienen op TV tot en met 31 augustus

Hoewel steeds meer activiteiten weer mogen kan lang niet iedereen hieraan deelnemen. Ben je op zoek naar een verzetje? Tot 31 augustus kun je elke maandag en woensdag om 14.30 met studio 040 kienen. Gewoon thuis via de TV. Meld je aan bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht en wij sturen je gratis een kienkaart. Deze kaart kun je elke week gebruiken. Elke speelronde is er één prijs te winnen. Deze actie is georganiseerd door de KBO. Iedereen mag meedoen, dus niet alleen KOB leden. [Hier lees je meer informatie.](#)

App voor mantelzorgers

MantelzorgNL heeft samen met Menzis een handige [app voor mantelzorgers](#) ontwikkeld. Wil je weten met welke corona-maatregelen je rekening moet houden? Waar je terecht kan met juridische vragen? Hoe je mantelzorg en werk combineert?

Voor deze vragen kon je al terecht bij de Mantelzorglijn van MantelzorgNL. Maar nu kun je je antwoorden ook makkelijk vinden op de nieuwe app. De app is te downloaden in de [Google Playstore](#) (Android) en [App Store](#) (iPhone).

Ook handig is dat je via de app in contact kunt komen met [de Mantelzorglijn](#). Via telefoon of whatsapp. Je kunt natuurlijk ook nog steeds rechtstreek bellen met de mantelzorglijn tel. 030-7606055, bereikbaar op werkdagen.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168