

Mnieuws



Mantelzorgcompliment in een nieuw jasje

In 2020 heeft de gemeente Valkenswaard besloten om het mantelzorgcompliment een nieuw jasje te geven. Waarschijnlijk hebben de coronamaatregelen hier het laatste zetje aangegeven omdat er geen grote bijeenkomsten meer konden plaatsvinden.

Wethouder Mieke Theus (Zorg en Welzijn) wilde zeker in deze coronaperiode alle mantelzorgers bedanken voor hun grote

inzet. Vooral omdat nu mantelzorgers extra worden belast en het lastiger is om 'hulptroepen' in te schakelen. Daarnaast kunnen thuiszorg en dagbesteding vaak minder ingezet worden. In plaats van een ontspannen activiteit die andere jaren rond de Dag van de Mantelzorg (10 november) werd georganiseerd werden mantelzorgers afgelopen jaar bedankt met een compliment in de vorm van een speciale, lokale Valkenswaardkado-

bon ter waarde van 50 euro. Mantelzorgers die afgelopen jaar intensief en langdurig voor iemand in Valkenswaard hebben gezorgd konden het compliment aanvragen bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht. In december hebben ruim 300 mantelzorgers het compliment ontvangen. In 2021 zal het mantelzorgcompliment er waarschijnlijk op dezelfde manier uit gaan zien. Zodra er meer bekend is vind je hierover informatie op onze website www.mantelzorg-valkenswaard.nl en natuurlijk in de volgende M-nieuws.

Afscheid René van Nieuwkuijk



Vaarwel Valkenswaard

Vanochtend keek ik in de spiegel en zag een foto van bijna 20 jaar geleden. Opname van een Dag voor de Man-

telzorg. Het is vele jaren één van de aspecten van mijn werk geweest. Bij de organisatie die nu Cordaad Welzijn heet. Over een paar dagen begint mijn pensioen.

Ik kwam in al die jaren vele brokstukken tegen. Kleine, korte contacten. Inkijkjes in de levens van mensen,

mantelzorgers die mij even binnen lieten in hun leven. Brokjes moeite, pijn, verdriet, vreugde. Scherven schade die wij mensen oplopen in ons leven. Vaak liep het niet zoals we wensten. Soms mislukte het faliekant. Dikwijls schuurden we tót het weer ging blinken. Van velen kreeg ik zóveel vertrouwen dat ik in dankbaarheid mijn hoofd buig. Ik heb mogen zien wat mensen mee kunnen maken. Hoe er wordt gestreden, verloren, gewonnen.

Ik keek nóg eens in die spiegel en ontwaarde een nieuw beeld. Gescheurde snippers opnieuw gelijmd. Niet ge-

woon. Nee, met gouden lijmranden! Sporen van onze levensweg die zijn gaan stralen. Niet de pijn van het litteken maar het nieuwe leven ervan krijgt goud. Zo kan een mens na alle strijd tevreden terug kijken. Voor ik ging, keek ik nog gauw een laatste keer in die spiegel. Zag de gaten die erin bleken te zitten. Daar doorheen ontwaarde ik velen van jullie met wie ik een tijdje op weg was. Tussen scherf en scheur schittert de toekomst mijn kant op. In goud gelijmd groeven. Dankjewel aan ieder die ik op mijn Valkenswaardse pad ontmoette. Ik wens jullie alle goeds en ... kijk op tijd in de spiegel!

René van Nieuwkuijk, Cordaad Welzijn

Afscheid Joke Cats



Kleine dingen

Vele jaren ben ik al werkzaam bij GGD Brabant-Zuidoost. Sinds februari 2014 werk ik met plezier en tevredenheid bij Steunpunt Mantelzorg

Verlicht. Een baan met enthousiaste en leuke collega's. Het is fijn om een luisterend oor te kunnen bieden, met aandacht te kunnen luisteren en te helpen. Vaak zijn het kleine dingen, maar

die kunnen voor een ander een groot verschil maken. Mensen tot steun kunnen zijn, te ontmoeten bij de Creatieve koffie, uit te nodigen voor Samen uit de Zorg, voor een workshop, voor Café Brein, te helpen met aanvragen van het Mantelzorgcompliment. Geweldig om te doen en het geeft zoveel voldoening. Ik heb altijd met liefde en zorg gewerkt maar ga binnenkort met pensioen. Het voelt nog vreemd en het afscheid zal me niet onberoerd laten. Maar uit het oog, is niet uit het hart.

Naast meer tijd met man, kinderen en kleinkinderen, komt er 'vrije' tijd die eind april 2021 begint. Ik wil die gaan vullen met tuinieren, wandelen en ik ga mijn hobby schilderen weer oppakken. Schilderen vind ik een leuke hobby. Een hobby die kleur geeft op je doek en ook aan je leven. Het is inspanning die zorgt voor ontspanning en vaak met een mooi schilderij als resultaat.

Pluk de dag, geniet van de kleine dingen, die zijn vaak het meest dierbaar en waardevol.

Joke Cats

Bijeenkomsten voor mantelzorgers

Alzheimer Café Valkenswaard/Waalre

Het Alzheimer Café is een maandelijks trefpunt voor mensen met dementie, hun naasten (mantelzorgers) en andere belangstellenden. Normaal zijn deze bijeenkomsten iedere laatste dinsdag van de maand in café-zaal de Dommelstroom in Dommelen. Tijdens corona is er een digitaal Alzheimercafé.

Een café bezoeken vanuit je eigen huiskamer? Dat kan. Wel jammer dat dat nu op deze manier moet. Maar het is beter dan niets. Je kunt via onderstaande link online deelnemen.

www.youtube.com/watch?v=xEF54oskdiQ

Wil je ook de Alzheimercafés van de afgelopen maanden nog eens kijken? Dat kan via: Youtubekanaal. Verder kun je de website van Alzheimer Nederland bezoeken:

www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/online-alzheimer-cafes.

Hier vindt je de landelijke online Cafés.

In het filmpje vindt je ook nadere informatie over deze hulpdienst voor zowel Waalre als Valkenswaard.

Zodra het weer mogelijk is om een fysiek Alzheimer Café te organiseren wordt dit bekend gemaakt.

Café Brein

In verband met de Coronapandemie en de geldende RIVM-maatregelen heeft Café Brein haar fysieke bijeenkomsten de afgelopen periode niet door laten gaan. Op maandag 1 maart jl. is gestart met de eerste live Webinar vanuit Libra/locatie Blixembosch. Dit is een succes gebleken.

Na evaluatie van de werkgroep Café Brein Eindhoven is besloten om een volgende Webinar te houden op maandag 21 juni van 15.30 tot 16.30 uur. Het thema zal zijn: 'Het ervaringsverhaal van NAH', waarin ook de gevolgen voor de directe omgeving/mantelzorger centraal staat.

Heb je vragen over de aanmeldprocedure? Of wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein Eindhoven, meld je dan aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar info@mantelzorgverlicht.nl De samenvattingen zijn ook te zien op www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl

Parkinson Café Valkenswaard

Elke laatste vrijdagmiddag van de maand houdt het Parkinson Café Valkenswaard een bijeenkomst rondom een bepaald thema.

Parkinsonpatiënten, familie, mantelzorgers, therapeuten en overige geïnteresseerden.

Belangrijk! Tot op heden zijn alle fysieke Parkinsoncafés afgezegd.

Voor meer informatie kijk op www.parkinsoncafevalkenswaard.nl Hier vind je onder andere onder het kopje Nieuwsbrieven het laatste nieuws vanuit het Café zodat je op de hoogte blijft van de stand van zaken omtrent het weer opstarten van de bijeenkomsten.

Je kunt ook een mail sturen naar pc.valkenswaard@gmail.com

Mantelzorgontbijt/online groepsbijeenkomsten

Elke laatste donderdag van de maand van 9.00 tot 10.15 uur. Kosten €2,00 per persoon. Het ontbijt is bedoeld voor mantelzorgers die zorgen voor een partner of familielid met dementie. Eerst samen ontbijten en daarna met elkaar in gesprek. Tot 12.00 uur is er ruimte voor vragen.

Let op: Deze fysieke activiteit ligt helaas in verband met de Coronapandemie nog steeds stil.

Vanaf week 14 start dhr. Soliman Hussein in samenwerking met Valkenhof met online groepsbijeenkomsten "Hulp op afstand".

Valkenhof heeft geprogrammeerde tablets ter beschikking gesteld die voor deze bijeenkomsten mogen worden uitgeleend aan mantelzorgers of cliënten van buitenaf. Het aantal tablets is beperkt dus reageer snel, want op = op.

Heb je belangstelling of vragen hierover, neem dan contact op met dhr. Soliman Hussein, telefoon 06 - 22 42 57 55 of stuur een mailtje naar soliman.hussein@valkenhof.org

Online workshop: Het persoonsgebonden budget

Steunpunt Mantelzorg Verlicht organiseert in samenwerking met Per Saldo een online workshop. De workshop is bedoeld voor mantelzorgers die overwegen een PGB aan te vragen voor de zorgvragers. Of voor mantelzorgers van zorgvragers die al een PGB ontvangen.

Wat zijn de voor- en nadelen van een PGB, en waar moet ik rekening mee houden? 'Ik regel het PGB van mijn zorgvrager maar loop ieder jaar tegen de nieuwe regels aan. Wie kan me daarbij helpen?'

Wanneer: woensdag 19 mei van 13.30 tot 16.00 uur.

Na aanmelding via info@mantelzorgverlicht.nl ontvang je een link voor de Zoom/Teams bijeenkomst met uitleg hierover.

Contactgroep Online

Door de Covid-19 maatregelen is het nog steeds lastig om fysieke bijeenkomsten te organiseren. Wel is gebleken dat de behoefte bestaat om met mantelzorgers/lotgenoten onderling informatie te delen en ervaringen uit te wisselen.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht heeft daarom de Contactgroep Online in het leven geroepen. Onder begeleiding van een mantelzorgconsulent kunnen we elkaar - weliswaar online - toch even ontmoeten. Deze bijeenkomsten zullen gaan via Teams.

Vind je het leuk om met andere mantelzorgers in gesprek te gaan? Meld je dan aan voor één van de volgende bijeenkomsten. (natuurlijk mag je je ook voor meer dan 1 keer aanmelden). De contactgroepen staan gepland op:

7 mei van 10.00 tot 11.30 uur

10 mei van 14.00 tot 15.30 uur

18 mei van 10.00 tot 11.30 uur

27 mei van 14.00 tot 15.30 uur

4 juni van 10.00 tot 11.30 uur

7 juni van 14.00 tot 15.30 uur

15 juni van 10.00 tot 15.30 uur en op

24 juni van 14.00 tot 15.30 uur

Als je het fijn vindt om deel te nemen, kan je je aanmelden via info@mantelzorgverlicht.nl Ook kan je bellen naar 088 0031 168. Je ontvangt dan van te voren een korte instructie per mail samen met de uitnodiging/link.

Online bijeenkomst voor werkende mantelzorgers

Op 4 februari jl. heeft Steunpunt Mantelzorg Verlicht een online bijeenkomst gehouden voor werkende mantelzorgers, "De werkende mantelzorger beter in balans".

Op welke manier kunnen werkgever en werknemer samen werken aan een beter mantelzorgvriendelijk werkklimaat? Tijdens deze bijeenkomst, geleid door een mantelzorgconsulent, wordt informatie gedeeld over dit thema. Maar er is ook ruimte voor eigen inbreng om elkaar te inspireren en ervaringen uit te wisselen. Empower jezelf!

Heb je belangstelling? Meld je alvast aan via info@mantelzorgverlicht.nl

De eerstvolgende datum waarop deze online bijeenkomst opnieuw wordt aangeboden is dinsdag 8 juni van 19.00 - 20.30 uur.

Een paar dagen voor de bijeenkomst ontvang je per mail een uitnodiging + link om deel te nemen via TEAMS.

Cursushuys

Voor zover bekend ten tijde van het samenstellen van deze uitgave van M-nieuws zijn er geen relevante cursussen of webinars gepland, georganiseerd door het Cursushuys.

Neem gerust geregeld een kijkje op de website

www.cursushuys.nl om hier de laatste informatie te vinden over bijeenkomsten voor mantelzorgers en vrijwilligers in de Kempen.

Je kunt je via deze site aanmelden of bij Cordaad via telefoonnummer 040 - 253 34 43.