

Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

3

gemeente Venlo



In deze uitgave

Gezellige activiteiten voor mantelzorgers

Pgb-vaardigheid

Jij mantelzorger?

Informatie en Advies

Vergoedingen zorgverzekeraars

Informatie over vervoer

Dag van de Mantelzorg

Rondom 10 november, de landelijke Dag van de Mantelzorg, organiseren de Steunpunten Mantelzorg samen met andere organisaties en (burger)initiatieven gezellige waardeeringsactiviteiten voor jou. In deze nieuwsbrief lees je daar meer over op pagina 3. Vind je het moeilijk om alleen te komen? Realiseer je dan dat dit ook geldt voor de andere mantelzorgers. Je bent van harte welkom, dus meld je snel aan!

Pgb-vaardigheid

Gemeenten kunnen vanaf 26 augustus hun budgethouders en vertegenwoordigers toetsen op kennis en vaardigheden voor het omgaan met het persoonsgebonden budget (pgb). Wil je weten of je aan de 10 punten voldoet, of overweeg je zorg en ondersteuning in te kopen met een pgb of zorg in natura? Kijk dan op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/vragen-antwoord/pgb-vaardigheid.

Had jij door dat je mantelzorger werd?

Veel mensen weten niet wat het woord 'mantelzorger' betekent. Ook herkennen mantelzorgers zich regelmatig niet als mantelzorger.

Regelmatig spreken wij mantelzorgers die zich in het begrip niet herkennen. Het helpen van je naaste is in veel gevallen een vanzelfsprekendheid. Iemand die dicht bij je staat helpen, dat doe je toch gewoon? Als mantelzorger heb je misschien niet altijd door dat er nog iets anders is dat 'vanzelf' gaat, namelijk de hoeveelheid hulp die je levert. Wat begint als iets kleins doen voor een ander, kan al snel oplopen naar een aantal andere taken meer. Dit is een proces dat heel langzaam kan gaan, zonder dat je er echt bij stil staat.

Belangrijk is om als mantelzorger ook aan jezelf te denken. Misschien heb je er nog niet bij stil gestaan, maar hulp vragen kan verlichting bieden. Als mantelzorger kan je de zorg namelijk tijdelijk of voor langere duur overdragen. Deze hulp hoeft vaak niet eens van

ver te komen. Denk eens aan vrienden, familie, burens of een vrijwilliger bij jou in de buurt. Zij kunnen bijvoorbeeld een uurtje bij degene waarvoor jij zorgt blijven. Op deze manier krijgt jij wat meer tijd en ruimte voor jezelf, om te doen wat jij graag doet. Hierdoor zul je merken dat je de zorg ook beter en langer volhoudt. Sta er echter wel bij stil dat je de hulp in veel gevallen wel zelf moet vragen. Hoe eerder je dit doet, hoe beter het is. Dit kan best spannend zijn, of voelen als een drempel. Als je dit lastig vindt kun je contact opnemen met een mantelzorgondersteuner. Kijk op de achterpagina van deze Nieuwsbrief voor de contactgegevens.

Op de website www.proteion.nl/mantelzorgers/tips-en-adviezen vind je meer tips en adviezen voor mantelzorgers.

Weetjes

Zen blijven

Mantelzorgen kan soms heel erg zwaar zijn. Af en toe een zen-momentje doet wonderen. De app VGZ Mindfulness coach biedt een programma van 5 weken aan, waarin je oefeningen doet om meer mindful te worden. [Www.vgz.nl/mindfulness-coach-app](http://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app).

Vind je een Engelstalige app geen punt en ben je bereid om abonnementskosten te betalen? Dan is Headspace ook een aanrader. Deze app leert je mediteren en daarmee rust te vinden op lastige momenten. [Www.headspace.com](http://www.headspace.com).

Insight Timer is ook Engelstalig, maar wel gratis. Ook hier vind je oefeningen die specifieke problemen aanpakken. [Www.insighttimer.com](http://www.insighttimer.com).

Geheugentest dementie

Maak je je zorgen over jouw geheugen of dat van iemand anders? Via deze geheugentest ontvang je direct een persoonlijke score met toelichting. [Www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest](http://www.alzheimer-nederland.nl/geheugentest).

Medapp

Deze gratis app geeft een seintje wanneer medicijnen moeten worden ingenomen en er staan bijsluiters en instructies voor alle medicijnen in. [Www.medapp.nu/download](http://www.medapp.nu/download).

Bedenktijd zorgverzekering

Wist je dat je nooit ergens direct aan vast zit wanneer je bent overstapt van zorgverzekering? Je hebt namelijk altijd recht op 14 dagen wettelijke bedenktijd.

Het hart wordt niet dement

In dit handboek voor naasten van mensen met dementie wordt uitgelegd dat de emoties, verlangens en behoeften blijven, en wordt er gekeken naar wat er nog wél gaat.

'Het hart wordt niet dement' | Huub Buijssen | Uitgeverij Tred | ISBN 9789082758429 | € 18,90.

Informatie en advies

Bij de Informatie- en Adviespunten kun je terecht met (ondersteunings-)vragen op het gebied van wonen, welzijn, werk, inkomen, jeugd en zorg. De Informatie en Adviespunten zijn het voorportaal van hulpverlening en voorzieningen in jouw wijk. Ze kunnen je uitleg hierover geven en je ermee in contact brengen. Bijvoorbeeld voorzieningen als de Open Inloop, eetpunten of maaltijdvoorziening, maatschappelijk werk, de inzet van een vrijwilliger, de Algemene Hulpdienst, de Wijkbus, Omnibuzz of Valys, of de aanvraag van huishoudelijke hulp en andere WMO-voorzieningen. Zij kunnen ook helpen met aanmelden voor de mantelzorgwaardering, het registreren van jouw StadspasVenlo,

en samen bekijken waar je de € 75,00 kunt besteden.

De gemeente Venlo kent vele Informatie- en Adviespunten, dus er ligt er altijd wel eentje bij jou in de buurt. Bijvoorbeeld in de huizen van de wijk Boulevard Hazekamp en de Zuidpielaar, Op den Berg, Park Rijnbeek en 't Prônk-Eppelke. Maar ook bij het Buurtpunt Blerick, het Tegels Informatiepunt en bij Picus, naast de Glazenap. In Arcen, Lomm en Velden zijn de Informatie en Adviespunten op afspraak open.

Informatie over openingstijden en meer contactgegevens vind je op de website www.venlo.nl/informatie-en-advies.

Vergoedingen van zorgverzekeraars

Uit onderzoek van het Landelijk Mantelzorgpanel blijkt dat veel mantelzorgers niet goed op de hoogte zijn van de vergoedingen die zorgverzekeraars bieden bij de zorg voor een naaste. Veel zorgverzekeraars hebben in de aanvullende verzekering vergoedingen opgenomen, die voor mantelzorgers van belang kunnen zijn.

Vervangende zorg betekent dat je zorgtaken tijdelijk kunt overdragen om even los te komen van de zorg. Maar ook als je tijdelijk uitvalt of zelf op vakantie wilt. Soms kan er zorg in de thuissituatie worden ingezet.

Soms biedt een **zorghotel** tijdelijke opvang voor mantelzorgers en zorgvragers, of om er paar dagen tussen uit te gaan en op adem te komen.

De **mantelzorgmakelaar** kan hulp bieden door (tijdelijk) regeltaken over te nemen om de mantelzorger te ontlasten. En kan hulp bieden bij het aanvragen van indicaties, het invullen van formulieren, het regelen van vervangende zorg of je ondersteunen bij het aanvragen van een persoonsgebonden budget (PGB).

Er worden door aan aantal ziektekostenverzekeraars **cursussen** aangeboden. Bijvoorbeeld over het verzorgen van je naaste, een mindfulness cursus of het leren aangeven van grenzen.

Kijk in jouw zorgpolis wat de mogelijkheden zijn en neem contact op met je zorgverzekeraar. Informeer naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners je terecht kunt.

Belangrijke data voor de zorgverzekering in 2020

- 12 november 2019: de laatste dag waarop zorgverzekeraars hun premie voor de basisverzekering van 2020 bekend moeten maken, en het moment waarop zorgverzekeringen met elkaar vergeleken kunnen worden.
- 31 december 2019: De laatste dag waarop verzekerden kunnen overstappen van zorgverzekering. Bij een overstap wordt de oude verzekering automatisch stopgezet. De nieuwe verzekering gaat altijd in op 1 januari van het nieuwe jaar.
- 31 januari 2020: Als je zorgverzekering vóór 31 december 2019 is opgezegd, kun je de hele maand januari nog gebruiken om een nieuwe zorgverzekering te kiezen.

Activiteiten rondom de Dag van de Mantelzorg



Onmisbaar?

De activiteiten rondom de Dag van de Mantelzorg zijn bedoeld als waardering voor de mantelzorgers.

Kun je je naaste niet alleen thuis laten, maar wil je toch graag deelnemen aan een activiteit, neem dan contact op met Proteion Welzijn (tel. 0475 - 45 30 33) over de mogelijkheden tot het inzetten van een vrijwilliger.

In de gemeente Venlo vinden activiteiten plaats om mantelzorgers te waarderen voor hun inzet in de zorg voor een naaste. De activiteiten worden belangeloos voor jou georganiseerd, vaak door vrijwilligers en buurtgenoten en in samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg. Je kunt je aanmelden voor één activiteit. Doe het snel, want vol is vol.

Aanmelden kan door een mail te sturen naar welzijn@proteion.nl o.v.v. datum, naam van de activiteit + jouw persoonsgegevens.

Je kunt ook bellen naar 0475-45 30 33.

Velden

Proeverij met gezellige muziek

Wanneer: dinsdag 12 november 2019 van 16.00 tot 18.00 uur.

Waar: Ontmoetingsruimte WoZo-Co Rozenhof, Rozenhof 1, Velden.

Info: Anja Damhuis, tel. 06 – 36 16 4919.

Deze proeverij van hapjes en drankjes met gezellige muziek wordt georganiseerd voor mantelzorgers uit Arcen, Lomm en Velden. Je bent van harte welkom! Meld je snel aan, want er is plaats voor maximaal 45 personen.

Venlo Noord

High tea met wellness & creativiteit

Wanneer: donderdag 7 november 2019 van 14.00-16.00 uur.

Waar: Valuascallege, Craneveldstraat 33, Venlo.

Info: Marion van den Bercken, tel. 06 – 40 86 13 66.

Leerlingen van het Valuascallege zullen een heerlijke high tea en activiteiten op het gebied van wellness en creativiteit verzorgen. Zorg je zelf voor iemand of ken je iemand uit je omgeving die zorgt voor een partner, familielid of naaste? Alle mantelzorgers zijn van harte welkom! Jij komt toch ook?

Venlo Oost

Wandeling met mantelzorgers

Wanneer: zaterdag 2 november 2019 om 10.00 uur verzamelen.

Waar: Huis van de Wijk Venlo-Oost, Ericaweg 6, Venlo.

Info: Marion van den Bercken (tel. 06 – 40 86 13 66) of Peggie Bos (tel. 06 – 52 66 91 00).

Op de Groote Heide is een mooie wandelroute uitgezet van 5-6 kilometer en onder begeleiding van Jos van Wylick van Wandel Je Fit Venlo-Blerick wandelen we ongeveer anderhalf uur. We genieten onderweg bij Gasterij de Groote Heide van koffie met gebak. Je kunt je ervaringen als mantelzorger delen met anderen en professionals uit de wijk. Je bent van Harte Welkom!

Blerick

Diner voor mantelzorgers

Wanneer: donderdag 21 november 2019 van 18.00 tot 20.00 uur.

Waar: Blariacumcollege, Drie Decembersingel 40, Blerick.

Info: Yvonne van de Mortel, tel. 06 – 11 71 19 27.

Graag nodigen wij jou uit om samen met andere mantelzorgers te komen dineren bij Resto Van Harte in het Blariacumcollege in Blerick. Het wordt een feestelijke avond als waardering voor je inzet in de zorg voor jouw naaste.

Ben je nog op zoek naar een leuke attentie voor bijv. de decembermaand? KanDoen zal er staan met een kraampje om eigen gemaakte producten te verkopen.

Tegelen

Hapjesparade voor mantelzorgers

Wanneer: woensdag 20 november 2019 van 18.30 tot 20.30 uur.

Waar: Activiteitencentrum PSW, Wilhelminaplein 87, Tegelen.

Info: Claudia Swinkels, tel. 06 – 15 02 50 54.

Het activiteitencentrum biedt dagbesteding aan voor mensen met een verstandelijke beperking. Zij zullen je deze avond verwennen met soep, een hapjesbuffet en een heerlijk toetje om de avond mee af te sluiten. Ook voor een drankje wordt gezorgd.

Ben je nog op zoek naar leuke attentie voor de decembermaand, neem dan gerust een kijkje in het atelier waar ze mooie producten maken.

Belfeld

Kienen voor mantelzorgers

Wanneer: donderdag 14 november 2019 van 14.00 tot 16.00 uur.

Waar: Huis van de Wijk 't Prônk-Eppelke, Pronkhof 21, Belfeld

Info: Claudia Swinkels, tel. 06 – 15 02 50 54.

Laat je verwennen tijdens een ouderwetse middag kienen. De vrijwilligers van Ut Prônk-Eppelke zorgen voor lekkere hapjes en een drankje. Omdat wij begrijpen dat het voor sommige mantelzorgers fijn is om de zorgvrager mee te nemen, is dit bij deze activiteit mogelijk. Geef dit door als je je aanmeldt. Je kunt dan meteen ervaren hoe gezellig het is bij de open inloop.

Ook andere organisaties en burgerinitiatieven organiseren vaak activiteiten voor mantelzorgers rond 10 november, de landelijke Dag van de Mantelzorg. Voor zover deze bij ons bekend zijn, zullen wij jou daar van op de hoogte brengen.

Informatie over vervoer

Mantelzorgers zijn soms niet in de gelegenheid hun naaste ergens naar toe te brengen, bijvoorbeeld naar een verjaardagsfeest, doktersafspraak, de open inloop of een ander uitstapje. Daarom hebben we een aantal vervoersmogelijkheden binnen de gemeente Venlo voor jullie op een rijtje gezet.

Openbaar vervoer

Iedereen mag gebruik maken van de bus en trein. Hiervoor heb je een (al dan niet persoonlijke) ov-chipkaart nodig. Kijk voor informatie over routes, tijden en prijzen op www.9292.nl. Informatie over de ov-chipkaart vind je op www.ov-chipkaart.nl.



Uw Wijkbus Tegelen

Voor inwoners van Tegelen, Steyl, Belfeld en Venlo-Zuid, die niet voldoende mobiel zijn om het openbaar vervoer te gebruiken.

Vervoersgebied: Tegelen, Steyl, Belfeld en Venlo-Zuid.

Reistijden: ma t/m vr 08.00-18.00; za 08.30-17.00 u.

Kosten: € 1,70 p.p. per rit (contant). Reserveren: tel. 06-15 24 62 17 (ma t/m vr 09.00-12.00 en 18.00-20.00 u).
Info: www.uwwijkbus.nl.



Wensauto van de De Bekkerie

Voor alle inwoners van Boekend, Hout-Blerick en Blerick. De Wensauto wordt bestuurd door vrijwilligers.

Vervoersgebied: Boekend, Hout-Blerick Blerick, Steyl, Tegelen, Venlo, Baarlo, Belfeld, Grubbenvorst, Horst, Maasbree, Sevenum en Velden.

Let op: Graag bij reservering aangeven indien rollators, krukken of opvouwbaar rolstoelen meegaan. Kamer-tot-kamer vervoer mogelijk.

Reistijden: ma t/m vr 08.00-18.00 u; za 08.00-17.00 u; zo 10.00-17.00 u.

Kosten: € 2,00 p.p. per rit binnen Boekend, Blerick, Hout-Blerick, Tegelen en Venlo. € 3,50 p.p. per rit naar overige bestemmingen (contant).

Reserveren: tel. 06-48 56 78 79 (ma t/m vr 08.00-18.00 u; za 08.00-17.00 u; zo 10.00-17.00 u).

Info: www.wensautodebekkerie.nl.



ANWB AutoMaatje Venlo

Vervoersservice voor en door eigen inwoners voor mensen die minder mobiel zijn. Vrijwilligers brengen je in hun eigen auto naar je bestemming, doen boodschappen met je of gaan met je op stap tegen een kleine onkostenvergoeding.

Vervoersgebied en reistijden: op aanvraag (afhankelijk van beschikbare vrijwilligers).

Kosten: € 0,30 per gereden kilometer + eventuele parkeerkosten.

Reserveren: tel. 06-83 45 41 69 (ma t/m vr 09.00-12.00 u).

Info: www.wensautodebekkerie.nl/anwb-automaatje.



Taxi

Voor incidentele ritten of ritten in de avonden, weekends of tijdens feestdagen kun je natuurlijk altijd een reguliere taxi in de buurt bellen.



Buurtbus Venlo-Noord

Voor inwoners van Venlo-Noord.

Vervoersgebied: Venlo-Noord, 't Ven, Velden en het bewoond deel van Venlo-binnenstad. Daarnaast naar het Stadskantoor, VieCuri Venlo, Begraafplaats Venlo, Crematorium + Begraafplaats Blerick en Natuurbegraafplaats Blerick.

Reistijden: ma t/m do 09.00-17.00 u.

Kosten: € 1,= p.p. voor enkele rit en € 1,50 p.p. voor retour rit (contant).

Reserveren: tel. 06-82 97 02 50 (ma t/m vr 09.30-11.30 u).

Info: www.buurtbusvenlonoord.nl.



Omnibuzz

Als je vanwege beperkingen niet met het openbaar vervoer kunt reizen, en gebruik van andere vervoersmogelijkheden ook niet kan, kun je bij de gemeente een Wmo-indicatie voor vervoer aanvragen. Indien je aan de voorwaarden voldoet, ontvang je een Omnibuzz-vervoerspas, waarmee je met korting kunt reizen. Ook rolstoelen rollatorvervoer (vooraf melden).

Reistijden: Ma t/m do 06.00-24.00 u; vr + za 06.00-02.00 u; zo + feestdagen 07.00-02.00 u.

Kosten: € 0,68 p.p. per zone (met geldige vervoerspas).

Reserveren: tel. 0900-06 99 (ma t/m zo 07.00-22.00 u).

Info: www.omnibuzz.nl.



Valys

Taxivervoer van deur tot deur voor ouderen en voor mensen met een chronische ziekte of handicap over een langere afstand. Of reizen met taxi en trein met een reisassistent of zelfstandig. Je hebt van de gemeente een Wmo-indicatie voor vervoer nodig. Je krijgt dan een Valys-pas, met een budget van 700 km per jaar.

Kosten: € 0,20 per km; bij meer dan 700 km p. jr. € 1,22 per km.

Reserveren: tel. 0900-96 30.

Info: www.valys.nl.



Geneete van 't laeve



Van alle mensen die dementie hebben, woont ongeveer 70% thuis en wordt verzorgd door mantelzorgers. Vaak zijn dit de kinderen, maar ook echtgenoten kunnen soms nog voor hun partner zorgen.

Positief denkende terrasjesbaron

Wiel Sanders zorgt voor zijn vrouw An (86), die dementie, de ziekte van Crohn en diabetes heeft. Het echtpaar woont in een kleine bungalow, waar ze samen zo veel mogelijk van elke dag genieten.

Wiel is een fit ogende heer, die je de leeftijd van 86 jaar niet zou geven. Hij was zwemleraar bij het Sportfondsenbad aan de Walstraat in Venlo – of het daaraan ligt? Zijn vrouw werkte er ook. “Niemand had gedacht dat we zo lang bijeen zouden blijven”, lacht hij, “maar in december 2019 hopen we ons 60-jarige huwelijksfeest te vieren. Veel lief en leed hebben we samen gedeeld. Ik vind het vooral erg dat An steeds hetzelfde herhaalt. Dat is niet prettig en maakt me verdrietig. De zorg komt elke ochtend en avond helpen met wassen en omkleden. Als ze weg zijn, ben ik aan zet. Drie keer per nacht staat ze op, dan begeleid ik haar naar het toilet. Maar ik doe het met liefde, niets is te veel.”

An gaat twee keer per week naar de open inloop bij Boulevard Hazenkamp. “Ik ga ‘s ochtends daar ook een kopje koffie drinken, daarna trek ik er lekker alleen op uit. Een stuk fietsen, terrasje pikken, wat eten, net hoe het uitkomt. Fietsen is voor mij ontspanning. Ik heb dan niemand nodig, en niemand kan mijn tempo bijhouden.”

Omdat hij tijdens de fietstochten altijd gekleed gaat in een hemd met stropdas, noemt zijn vrouw hem liefkozend ‘de terrasjesbaron’.

“Voor vervoer hebben we een fiets, 2 rollators én de Wensauto ter beschikking. Dat is voldoende, hiermee komen we prima uit de voeten”, meent Wiel. “Ikzelf heb nu nog geen rollator nodig, maar hij is er alvast.” Verdere actieve hobby’s heeft hij niet meer. Vroeger had hij duiven, maar die zijn weg. Wel zorgt Wiel af en toe ‘s middags voor de duiven van een vriend, als die op vakantie is. Dan kan hij even ertussen uit. “Ik vermaak mezelf prima”, vertelt Wiel. “Ik heb niet zo’n behoefte aan veel sociale contacten. Naast het fietsen kijk ik graag samen met mijn vrouw naar de tv. Paardspringen en wielrennen vinden we leuk om te zien. En af en toe gaan we naar een muziekmiddag bij de open inloop. Dat is gezellig, kan ik een dansje maken”, lacht hij. Wiel geniet bewust van alle kleine, mooie momenten en staat positief in het leven. Het lied van Sjef Diederer zou hij daarom als advies ook aan andere mantelzorgers willen meegeven:

‘Geneet van 't laeve zolang este kins. Maak sjpas en plezeer, de laefs toch m r ins. Want sjtraks, es 't te laat, is hubste sjpiet dervan. Geneet dus van 't laeve zolang es 't nog kan!’

Dementie

- Een paar **weetjes**: In Nederland is bij 270.000 mensen de diagnose dementie gesteld; door vergrijzing zal dit in 2050 zijn gestegen tot meer dan 620.000. De kans op dementie neemt sterk toe met de leeftijd. Er zijn 50 vormen van dementie, erfelijke vormen zijn zeldzaam. De ziekte van Alzheimer komt het meest voor (70%). 12.000 mensen zijn jong-dementerend (jonger dan 65 jaar). Gemiddeld duurt het 14 maanden voordat de diagnose dementie wordt gesteld; bij jonge mensen duurt dit gemiddeld meer dan 4 jaar.
- **De film ‘Met mij is niks mis’** geeft een duidelijke uitleg hoe de hersenen vanaf de geboorte groeien, hoe ze werken, wat de ziekte van Alzheimer in de hersenen veroorzaakt, en wat er verandert in de hersenen. Kijk op YouTube voor deze film.
- Met de gratis app **De kracht van herinneringen** kun je samen via de liedjes, filmpjes, geluidsfragmenten en foto’s van vroeger mooie herinneringen ophalen.
www.dekrachtvanherinneringen.com/gratis-app-dementie.
- Het **Geheugenhuis Voor ik het vergeet** in de Stadsbibliotheek Venlo is een informatie- en ontmoetingscentrum.
www.bibliotheekvenlo.nl/indebieb/geheugenhuis.

Bereikbaarheid Steunpunten

Blerick, Hout-Blerick en Boekend Yvonne van de Mortel

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 06 - 11 71 19 27

E: yvonnevandemortel@proteion.nl

Tegelen, Steyl en Belfeld

Claudia Swinkels

Bereikbaar maandag t/m donderdag

T: 06 - 15 02 50 54

E: claudiaswinkels@proteion.nl

Venlo (m.u.v. Venlo Noord)

Peggie Bos

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 06 - 52 66 91 00

E: peggiebos@proteion.nl

Venlo Noord

Marion van den Bercken

Bereikbaar maandag, dinsdag en
woensdag

T: 06 - 40 86 13 66

E: m.vandenbercken@synthese.nl

Arcen, Velden, Lomm

Anja Damhuis

Bereikbaar maandag, dinsdag en
donderdag

T: 06 - 36 16 49 19

E: a.damhuis@synthese.nl

Algemeen

Proteion Welzijn

T: 0475 - 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl

Synthese

T: 077 - 201 13 14

E: info@synthese.nl

I: www.synthese.nl

Facebook

[@mantelzorgvenlo](https://www.facebook.com/mantelzorgvenlo)

Nieuws

van de Steunpunten Mantelzorg

Bloemenactie rond de Dag van de Mantelzorg

Wij krijgen vaak de vraag van mantelzorgers waarom zij geen bloemetje hebben gekregen tijdens de Dag van de Mantelzorg. Het Steunpunt Mantelzorg en de Gemeente hebben toch hun adres? Wij begrijpen de teleurstelling. Het zijn vaak mensen die in stilte zorgen voor een ander en geen aandacht vragen voor zichzelf. Soms hebben ze weinig vrienden en bekenden en komen er weinig professionals over de vloer. Ook de zorgvrager zelf is vaak niet in staat om een kaartje in te vullen. Bijvoorbeeld een moeder met dementie of kind met een verstandelijke of psychische beperking. En dat is dus waar het in deze actie omgaat. We stimuleren de mensen in jouw omgeving om eens om zich heen te kijken. Kennen ze iemand die zorgt voor zijn of haar zieke en of gehandicapte ouder, kind, partner, vriend, buur of ander familielid? Vaak valt het hun dan pas op wat de buurvrouw, broer of zus doet. Het is vaak een kleine moeite om het kaartje in te vullen en ze zijn ook bereid te laten weten dat je altijd op hen kunt rekenen. Dat ze best de zorg even willen overnemen, met je mee willen denken of een boodschapje voor je mee willen nemen. Het is ook zo lastig om hulp te vragen. Hoe fijn is het dan om deze hulp aangeboden te krijgen van iemand die dicht bij je staat. Je ontvangt het kaartje samen met het bloemetje op 8 november 2019. De aanmeldkaartjes liggen in de bibliotheken, Huizen van de Wijk, apotheken en Informatie en Adviespunten. Aanmelden kan nog tot 19 oktober 2019.

Mantelzorgwaardering 2019

Op 1 oktober jl. heeft de grootste groep mantelzorgers de StadspasVenlo ontvangen. Heb je moeite met registreren of met het gebruik van de website? Loop gerust binnen bij een Informatie en Adviespunt.

Heb je je na 7 juli hiervoor aangemeld? Dan ontvang je binnenkort bericht. Heb je je nog niet aangemeld, dan kan dit nog tot en met 31 december 2019 op www.venlo.nl/mantelzorg. De StadspasVenlo is geldig vanaf registratie tot en met 31 december 2020. Vanaf 1 januari kun je je alweer aanmelden voor de mantelzorgwaardering 2020. Je krijgt geen nieuwe Stadspas, maar wel het nieuwe budget zodra de mantelzorgondersteuning de aanvraag heeft goedgekeurd. We hopen dat je er iets leuks mee gaat doen!

Hulp voor mantelzorgers

Heb je hulp nodig bij het zorgen? Laat je informeren of adviseren in een persoonlijk gesprek met een mantelzorgondersteuner van jouw stadsdeel. Bespreek waar je behoefte aan hebt of waar je tegenaan loopt. Sluit gerust aan bij een gespreksgroep, zoek mensen op in eenzelfde situatie, volg een cursus mantelzorg in balans of neem deel aan een van de lokale activiteiten.

Je vindt de contactgegevens van de mantelzorgondersteuners in het groene kader op deze pagina.



Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van
Proteion Welzijn in opdracht van de
Gemeente Venlo

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuysenweg 21

6085 NH Horn

T: 0475 - 45 30 33

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteion.nl/mantelzorg

Redactie: Claudia Swinkels & Yolanda Holleman – Proteion Welzijn.

Opmaak: Yolanda Holleman.

Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Proteion Welzijn.

Ben je geen mantelzorger meer en/of wens je geen informatie meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!

