



Nieuwsbrief mantelzorg



Putten voor Elkaar is ontstaan uit een samenwerking van verschillende welzijnsorganisaties: Stimenz, Jeugd-Punt, Welzijn Putten en Actief Putten. Een logische stap, want we delen dezelfde visie: zelfredzaamheid en samenredzaamheid vergroten onder de inwoners van Putten.

Een mooi nieuwjaar toegewenst!

Een jaar waarvan je waarschijnlijk nog niet weet hoe het zal verlopen, vooral als je zorgt voor iemand. Neemt de zorg toe of wordt het juist wat minder intensief? Deze gedachten kunnen je misschien wat onrustig maken en is het vaak 'verstandig' om niet te ver vooruit te kijken. En dikwijls is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan...

In deze nieuwsbrief vind je informatie over zaken rondom Mantelzorg en diverse activiteiten. Vragen of tips na aanleiding van deze nieuwsbrief? Laat het me weten!

Inclusiepanel Putten

In het voorjaar van 2020 heeft de gemeente Putten de lokale inclusieagenda vastgesteld om uitvoering te geven aan dit VN-verdrag. Een onderdeel van deze inclusieagenda van Putten is het inclusiepanel. De lokale inclusieagenda heeft niet alleen betrekking op het sociale domein maar ook op onderwijs, sport, toegankelijkheid, communicatie, werk, veiligheid en publieke ruimten.

Putten is voor iedereen, dus ook voor mensen met een beperking of mensen behorende tot de regenbooggemeenschap.

Het inclusiepanel bestaat uit personen met een (on)zichtbare beperking/ervaringsdeskundigen en/of hun vertegenwoordigers. Eén van de belangrijkste taken van het inclusiepanel is het bewaken dat de gemeente Putten de inclusieagenda uitvoert. Het inclusiepanel test op meerdere fronten o.a. de toegankelijkheid voor rolstoelen, scootmobielen, rollators, geleidelijnen voor blinden en slechtzienden en voor kinderen de toegankelijkheid van speeltuinen ... Eigenlijk is het inclusiepanel de schakel tussen de gemeente en de samenleving, zeg maar de "de ogen en oren" op straat van ons mooie landelijke dorp. Het inclusiepanel staat de gemeente gevraagd en ongevraagd bij met adviezen.

Momenteel is het inclusiepanel op zoek naar leden die het panel willen versterken. Voel je je betrokken bij deze thematiek en voel je je aangesproken en ben je gemotiveerd om zitting te nemen in ons panel-Putten voor iedereen, laat het weten. Het panel vergadert ongeveer 11 keer per jaar in Stroud.

Reageren en/of belangstelling:
contact@inclusiepanelputten.nl

Miranda Krol

mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl

Mobiel: 06 - 59862640

Putten voor Elkaar:
(0341) 740051

Brinkstraat 91 3881 BP



Agenda januari t/m maart

Alzheimer Trefpunt

Tijdstip: 19:00 uur inloop.

Start programma: 19:30 uur.

Einde programma: 21:00 uur.

Locatie: De Aker, Fontanusplein 2, Putten.

- **Dinsdag 14 januari**
Thema: Creatief in contact
- **Dinsdag 11 februari**
Thema: Wijzer wonen met dementie
- **Dinsdag 11 maart**
Thema: De GOED-methode bij dementie (communicatie)

Geheugensteunpunt Putten

Het geheugensteunpunt is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die te maken heeft met een verminderd geheugen en/of beginnende dementie. U kunt binnenlopen voor een luisterend oor, informatie en advies.

Wanneer: Iedere dinsdagochtend

Tijdstip: 10.00 uur-12.00 uur

Locatie: 't Hart van Putten, Molenweg 2, Putten

Mantelzorgwandelingen

Iedere eerste donderdagochtend van de maand wandelt een groep mantelzorger met elkaar. We verzamelen rond 9.30 uur bij Stroud en vertrekken om 9.45 uur. Na de wandeling drinken we nog een kopje koffie met elkaar (10.30 uur). Alleen wandelen of alleen koffie drinken? Uiteraard ook welkom!

- donderdag 2 januari
- donderdag 6 februari
- donderdag 6 maart

Mantelzorglunch

Maandelijks is er een mantelzorglunch. Hierbij staat ontmoeting en gezelligheid voorop.

Wanneer:

- dinsdag 28 januari
- dinsdag 25 februari
- dinsdag 25 maart

Tijd: van 12.30 uur tot 15.00 uur

Waar: Inloophuis 't Hart van Putten,

Molenweg 2

Uiterlijk een week van tevoren opgeven

bij

mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl

Ga je mee schaatsen?

Ben jij jong én mantelzorger? Dan hebben we iets leuks voor jou!

Op zaterdag 18 januari 2025 gaan we schaatsen in Deventer. En...voor jou als jonge mantelzorger is het gratis. Hoe leuk is dat?

We verzamelen om 13.00 uur bij Stroud in Putten

Vervoer is geregeld en schaatsen kun je gratis lenen (of neem je eigen schaatsen mee) Om 18.00 uur zijn we weer terug bij Stroud.

Wil je mee? Ga naar onze website en meld je snel aan. Meer weten? Stuur een mailtje naar onze collega Neline via nschut@puttenvoorelkaar.nl Kom en geniet van een leuke dag op het ijs!



App Komopbezoek

Bij Komopbezoek kun je gratis en eenvoudig online een bezoekkalender aanmaken. Je kunt een indeling maken voor bijvoorbeeld ziekenbezoek of voor Algemeen bezoek. Familie en vrienden kunnen dan bezoek inplannen zodat je weet wie, wanneer op bezoek gaat bij jouw opa, oma, buurman, etc. De bezoeksagenda kun je delen met elkaar. Als beheerder van de app nodig je mensen uit om op bezoek te komen en zij plannen dan hun eigen bezoek in.

Naast deze genoemde apps zijn er veel gratis apps te downloaden via internet.

Handig en fijn om te gebruiken.

Kom op Bezoek
De gratis bezoekplanner van Nederland



Libelle

Rond de dag van de Mantelzorg (november) bracht Libelle een speciale editie uit rondom het thema Mantelzorg. Deze editie staat vol met ervaringsverhalen en tips en is te leen bij Welzijn.

Veerkracht bij mantelzorg en ziekte

In de gemeente Harderwijk werkt Cloe Beeris, onderzoeker van Stichting Erwelzijn en de Universiteit voor Humanistiek, samen met een groep vrijwilligers. Zij verzamelen verhalen om te begrijpen hoe mensen omgaan met de dagelijkse uitdagingen van mantelzorg en ziekte. Ook in Ermelo en Putten voeren zij gesprekken met mantelzorgers, maar ook met zorgvragers.

Jouw verhaal kan waardevolle inzichten opleveren die anderen in vergelijkbare situaties beter kunnen ondersteunen. Wil je jouw verhaal delen? Dit is voor hun project heel waardevol!

Interesse? Neem even contact op met Miranda Krol via mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl of 0341 740051



Dementiemonitor 2024

De dementiemonitor 2024 van Alzheimer Nederland is uitgekomen. De resultaten worden gebruikt om te kijken om te kijken wat er goed gaat en welke knelpunten er zichtbaar zijn die we verbeterd kunnen worden. Je kunt het rapport voor ons netwerk [hier](#) vinden, en de infographic via [deze](#) link. Dank aan iedereen die deze dementiemonitor in het voorjaar van 2024 heeft ingevuld.

Mantelzorg en werk

Werkende mantelzorgers in je organisatie?

Veel mantelzorgers combineren hun dagelijkse zorgtaak met werk. Een aantal cijfers op een rij:

- 1 op de 4 werknemers is mantelzorger
- In de zorg ligt dit aantal nog hoger; daar is 1 op de 3 medewerkers mantelzorger en stevenen we zelfs af richting 1 op de 2 medewerkers;
- 18 procent van het ziekteverzuim is mantelzorg gerelateerd.

Lees verder

Het combineren van werk en mantelzorg kan lastig zijn. Hoe zorg je ervoor dat je voldoende tijd een aandacht kunt geven aan beiden? En wat is ervoor nodig om deze combinatie goed vol te kunnen houden? Aan de andere kant kan het juist prettig zijn om in werk afleiding te vinden.



Als werkgever speel je hierin een belangrijke rol. Het is goed om na te denken over zaken als: welke mantelzorgers zijn er bij mij in dienst? In hoeverre is voor hen de combinatie werk en mantelzorg goed te dragen? En wat is er vanuit de organisatie nodig om overbelasting (en daarmee mogelijk ook uitval) te voorkomen? Wij hebben een aantal tips op een rijtje gezet.

- Bespreek het onderwerp mantelzorg standaard in een functioneringsgesprek, bijvoorbeeld door de vraag: “Combineer je je werk met mantelzorg?” Als het antwoord bevestigend is, kun je doorvragen over hoe dat gaat en wat er nodig is om deze combinatie vol te kunnen blijven houden.

- Bij het opstellen van een vacaturetekst kan de zin: “bij ons is de combinatie werk en mantelzorg bespreekbaar”. Voor mantelzorgers die twijfelen kan dit net het juiste duwtje in de rug zijn om te schrijven.

- Creëer flexibiliteit door mogelijkheden te bieden voor bijvoorbeeld thuis werken of om tijdens werktijd naar een privé-afspraak te kunnen.

- Benoem dat mantelzorgers die informatie of advies nodig hebben terecht kunnen bij de mantelzorgconsulent van Putten voor Elkaar (of bij een Steunpunt Mantelzorg bij hen in de buurt). Wil jij personeel vinden en binden? Zorg dan voor empathie, openheid, flexibiliteit en steun. Personeel blijft loyaal aan de werkgever als de werkgever hen ziet, helpt en tegemoet komt. Wil jij als werkgever meer weten over Mantelzorg en Werk? Wij staan je graag te woord!