

Nieuwsbrief Mantelzorg

Grenzen aangeven in een zorgrelatie is ingewikkeld. Je wilt immers graag dat het goed gaat met de ander en ook opvangen wat de ander niet (meer) zelf kan. In de 'flow' van het zorgen, word jij ongemerkt telkens uitgedaagd om over je eigen grenzen te gaan. Soms maakt het (veranderde) gedrag van degene voor wie je zorgt dat grenzen stellen een hele uitdaging is.

Krachtiger leren opkomen voor jezelf

Herken je het dat je in diverse situaties je mening naar voren wilt brengen maar het een stukje zelfvertrouwen mist? Of heb je juist de neiging te snel en fel te reageren waardoor je boodschap niet goed overkomt? Dat je geen 'nee' durft te zeggen waardoor je anderen over je grenzen laat gaan?

Doel van de training

In de assertiviteitstraining leer je op een goede manier te communiceren. Je leert je grenzen ontdekken en aan geven hoe je het beste je mening kunt geven. Ook staan we stil bij het omgaan met feedback.

Opzet van de training

De Training heeft zes bijeenkomsten van twee uur. Twee maatschappelijk werkers begeleiden de groep. Vooraf is er een (telefonisch) kennismakingsgesprek. In de training ligt de nadruk op het oefenen van vaardigheden. Je kunt ervaringen met anderen uitwisselen en elkaar tips geven. De training kan doorgaan als er voldoende deelnemers zijn.

Data, tijdstip en locatie

De training wordt gegeven in Stroud (Brinkstraat 91) op 6 maandagavonden van 19.30 tot 21.30 uur.

- Maandag 26 mei
- Maandag 2 juni
- Maandag 16 juni
- Maandag 23 juni
- Maandag 30 juni
- Maandag 7 juli

Kosten: € 15.00 per persoon.

Opgeven kan via : info.putten@stimenz.nl

Afgelopen week was de training fysieke belasting voor mantelzorgers. Met een kleine groep leerden we over de belastbaarheid van mantelzorgers; zowel fysiek als mentaal. Fijn dat er volop ruimte was voor eigen vragen. Mocht je deze training gemist hebben en heb je toch belangstelling? Laat het me weten, dan kijk ik of er dit jaar nogmaals een training kan worden aangeboden.

Sowieso ben ik benieuwd waar jij als mantelzorger behoefte aan hebt. Wil je bijvoorbeeld meer informatie over PGB, Wmo, WLZ?

Of kun je wel ondersteuning gebruiken over hoe je een beetje balans kunt behouden tussen vrije tijd, werk en je mantelzorgtaken?

Of heb je behoefte aan contact met anderen die in een soortgelijke situatie als dat van jou zitten?

Wij kunnen je individueel informeren, maar bij voldoende animo ook experts uitnodigen voor een bijeenkomst met andere mantelzorgers met dezelfde interesse.

Graag tot ziens!

In deze nieuwsbrief vind je een verhaal van mijn collega Neline Schut zij ondersteunt jonge mantelzorgers (tot 18 jaar) en organiseert regelmatig leuke activiteiten.

Miranda Krol
mantelzorgconsulent Putten voor Elkaar
06 5986 2640
mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl

Agenda april t/m juni

Alzheimer Trefpunt

Tijdstip: 19:00 uur inloop.

Start programma: 19:30 uur.

Einde programma: 21:00 uur.

Locatie: De Aker, Fontanusplein 2, Putten.

Dinsdag 8 april

Thema: Rouw en Trouw

Een vertelvoorstelling met verhalen over het ouder worden, het zorgen voor een ouder, over de moeilijke momenten maar ook de mooie momenten die daar dwars door heen lopen.

Dinsdag 13 mei

Thema: Regelzaken horen erbij

Van levenstestament tot volmacht, bewindvoering en mentorschap. Dat is best ingewikkeld.

Dinsdag 10 juni

Thema: Theatervoorstelling 'bewegen tot beweging'

Twee acteurs van "Aan de lijn" brengen ons een vrolijk, leerzame en zeer interactieve voorstelling.

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 voor, informatie en advies.

Wanneer: Iedere dinsdag van 10-00-12.00 uur

Waar: Inloophuis 't Hart van Putten, Molenweg 2

NIEUW: vanaf 21 maart is er in het zaaltje naast Stroud iedere vrijdag een vergeet-me-niet lunch.

Wanneer: iedere vrijdag van 11.00-14.00 uur

Waar: Brinkstraat 85, Putten (opgeven is wenselijk via info@puttenvoorelkaar.nl of 0341 74 00 51

Mantelzorgwandelingen

Iedere eerste donderdag van de maand wandelt een groep mantelzorgers met elkaar. We verzamelen om 9.45 uur bij

Stroud en wandelen circa 45 minuten.

Daarna drinken we met elkaar een kopje koffie. Zowel tijdens de wandeling als tijdens het koffie drinken is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten.

Uiteraard bent u altijd welkom bij het koffiemoment om 10.30 uur.

- 3 april
- 1 mei
- 5 juni



Boek: ommetjes door het Parkinson brein

Ommetjes door het parkinsonbrein is een zelfhulpboek voor en door mensen met parkinson en hun naasten.

Het boek stelt mensen in staat de obstakels in het denken die hen het meest in de weg zitten te benoemen, discussies te faciliteren over een relatief onzichtbaar onderwerp, mensen inspireren de omwegen van hun lotgenoten uit te proberen, informeren en bewustwording stimuleren. De denkobstakels en omwegen zijn opgehaald als onderdeel van een wetenschappelijk onderzoek: De COPIED studie. COPIED staat symbool voor van elkaar leren door elkaar te kopiëren. Dit boek is bedoeld om op je gemak door te bladeren, om open te laten liggen op een bladzijde die jou aanspreekt, om te bespreken met de mensen die je lief hebt, om mee te nemen naar je zorgverlener, om te laten slingeren en dan te kijken wat er gebeurt als anderen het zien liggen. Het is bovenal bedoeld om denkobstakels bij parkinson zo zichtbaar te maken dat de onzichtbaarheid ervan geen obstakel op zich meer is.



Sleutelkluisjes

Als je (thuis)zorg ontvangt en zelf niet meer de deur kunt openen, is een sleutelkluisje wellicht een goed idee. Een goed inbraakwerkende sleutelkluisje kan je bij Putten voor Elkaar in bruikleen krijgen. De kluis wordt opgehangen door onze klussendienst en is beveiligd met een zelfgekozen code. Meer informatie? Putten voor Elkaar



Nieuw initiatief in Ermelo, ook voor inwoners van Putten:

Het belastingsteunpunt, dat sinds februari is geopend door de Belastingdienst. Dit steunpunt biedt inwoners de mogelijkheid om hulp te krijgen bij belastingzaken, zoals het invullen van aangiftes. Hoewel inwoners in principe ook terecht kunnen bij het Financiële Café kan het belastingsteunpunt een nuttige doorverwijzing zijn voor meer complexe belastingkwesties.

Deze optie is ideaal voor belastingaangiftes met betrekking tot het bezit van een koopwoning.

Meer info of afspraak maken kan door te bellen naar 0800 - 0543



Denk je met dit mooie lenteweek ook aan vakanties van jaren geleden? En dat dit misschien in jouw situatie niet meer mogelijk is? Kijk dan 'ns op de site van het Vakantiebureau. Zij organiseren speciale vakantieweken en hebben betrokken vrijwilligers. Ze nemen de zorg voor de zorgvrager over, zodat je samen volop kan genieten van een vakantie! Meer informatie op www.hetvakantiebureau.nl of 0343 74 58 90

Twee bijzondere groepen, één onvergetelijke dag

Met een volle bus vertrokken we naar Deventer. Aan boord: een bijzondere groep jonge mantelzorgers. Kinderen en jongeren die thuis helpen, zich zorgen maken of zich aanpassen omdat een gezinslid extra zorg nodig heeft. Zij maken elke dag het verschil. Maar deze dag hoefden ze even nergens aan te denken. Geen verantwoordelijkheden, geen zorgen – alleen schaatsen, plezier maken en genieten van het moment.

Een uitje mogelijk gemaakt door een andere groep verschilmakers: de VerschilMakers van Putten; jonge vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten voor anderen en deze dag speciaal voor de jonge mantelzorgers hadden georganiseerd.

De twee groepen raakte me:

Jonge mantelzorgers – die ongevraagd in hun rol terechtkwamen, maar er elke dag weer staan.

Jonge vrijwilligers – die bewust kiezen om iets voor een ander te doen.

Ik zag ze samen lachen, elkaar helpen en vooral even helemaal kind of jongere zijn. Gewoon jongeren die een mooie dag met elkaar beleefden. Er was ontspanning, verbinding en waardevolle ontmoetingen. Dagen als deze laten me weer zien hoe belangrijk het is om jonge mantelzorgers in beeld te brengen. Om ze te laten voelen dat ze niet alleen zijn.

Heb je in jouw omgeving een kind of jongere die thuis zorgt of zich vaak aanpast? Wil je daar eens over doorpraten? Neem gerust contact met me op. Samen kunnen we kijken hoe we hen kunnen ondersteunen.

Neline Schut
nschut@puttenvoorelkaar.nl



Wilt u liever geen nieuwsbrief ontvangen? Mail mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl of bel (0341) 740051