

Nieuwsbrief Mantelzorg



Dag van de mantelzorg

De Dag van de Mantelzorg vindt jaarlijks plaats in november. Op deze dag wordt waardering getoond voor de inzet van mantelzorgers. Ook in Putten willen we de mantelzorgers in het zonnetje zetten.

Je bent welkom op **dinsdag 11 november** tussen:
10.00-12.00 en 15.00-18.00 uur in Stroud,
Brinkstraat 91.

- Er is koffie met wat lekkers
- Opwaarderen WCP-pas (als daarvoor gekozen is)
- Kennismaken met de mantelzorgconsulenten
- Stoelmassage om even lekker te ontspannen
- Neem iets lekkers mee om thuis te delen

Voel je welkom!

E.H.B.O. : Eerste Hulp bij Ongelukken. Iedereen kent dit begrip. Maar hoe zit het met de Laatste Hulp? Hulp die je aan iemand biedt die in de laatste levensfase zit.

De Hospice in Nijkerk geeft hiervoor een training.

Mantelzorgers uit Putten zijn hierbij van harte welkom.

Bij veel aanmeldingen wordt de training wellicht ook in Putten aangeboden. Op pagina 3 leest u meer informatie.

Bij Putten voor Elkaar zijn we bezig met het organiseren van de **Mantelzorgwaardering** en de **Dag van de Mantelzorg**.

Ook hierover vind je in deze nieuwsbrief meer informatie. Er is veel aanbod aan bijeenkomsten en trainingen. Wellicht zit er iets voor je bij. Leuk dat jongeren van Groevenbeek een middag organiseren op **donderdag 30 september** voor mantelzorgers!

Mocht je het fijn vinden om mij persoonlijk te spreken, aarzel dan niet om me een berichtje te doen of te bellen.

**Mantelzorgwaardering
nog niet aangevraagd?**

**Doe dit uiterlijk 31
oktober!**

Miranda Krol -
mantelzorgconsulent
mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl
06 5986 2640

Mantelzorglijn, voor al je vragen over mantelzorg

Al 25 jaar lang is de Mantelzorglijn (van Mantelzorg NL) hét luisterend oor voor alle mantelzorgers in Nederland. Wat begon als een telefoonnummer, is uitgegroeid tot een bron van herkenning, advies en steun. Elke vraag, elk verhaal en elke ervaring die via de lijn binnenkomt, helpt om mantelzorgers verder te helpen én om hun stem in Den Haag luider te laten klinken. Zorg je voor een ander en heb je vragen? Wil je graag een advies over je persoonlijke situatie? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? De medewerkers van de Mantelzorglijn staan voor je klaar.



Bel de Mantelzorglijn: 030 - 760 60 55
Bereikbaar op werkdagen van 9 - 17 uur

Agenda oktober t/m december

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 oktober

Thema: Ervaringsdeskundigen. Drie mensen die dementie van dichtbij hebben meegemaakt stellen zich open en gaan daarover in gesprek.

Dinsdag 11 november

Thema: Boekbespreking/film

Er zijn veel boeken en films over dementie. Op deze avond willen we er een aantal bespreken, kort toelichten en wellicht laten zien.

Dinsdag 9 december

Thema: Muziek en zang. Deze avond bereiden we ons alvast voor op de feestdagen. Een aantal leden van het Pop en Rockkoor Harderwijk komt de avond muzikaal opluisteren. Een hapje, drankje en tips voor de feestdagen maken deze avond compleet.

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.

- **Dinsdag:** Iedere dinsdag van 10.00 - 12.00 uur
- Locatie: Inloophuis 't Hart van Putten, Molenweg 2
- **Woensdag:** Iedere woensdag van 14.30 - 16.30 uur
- Kwiek en beweeglijk.

Locatie: Jan Nijenhuisstraat 81 (ingang Norschoten)

- **Vrijdag:** Iedere vrijdag van 11.00 - 14.00 uur een vergeet-me-niet lunch.

Locatie: Brinkstraat 85 (naast Stroud) Opgeven is wenselijk via info@puttenvoorelkaar.nl of 0341 74 00 51

LET OP => binnenkort uitbreiding van het geheugensteunpunt. Houd de site van Putten voor Elkaar in de gaten!

Thee & Taart

Bij Thee & Taart draait het om ontmoeting tussen mantelzorgers. Of je zorgt voor een ouder iemand, je partner of je kind...voel je welkom! Onder het genot van wat lekkers is er voldoende ruimte om met elkaar in gesprek te gaan. Deze activiteit is in plaats van de mantelzorgwandeling.

Wanneer: iedere **eerste** dinsdag van de maand van 14.00 - 15.30 uur. (7 oktober, 4 november en 2 december)

Locatie: Stroud, Brinkstraat 91, Putten

Opgeven is wenselijk i.v.m. de taart :-)



Gespreksgroep naasten van dementie

Vanaf vrijdag 17 oktober (zie pagina 3 voor meer info)



En...Hoe gaat het eigenlijk met jou?

Langdurig zorgen voor een naaste: als je er nog geen ervaring mee hebt, dan is de kans groot dat je die in de toekomst wel zult krijgen. In de westerse samenleving zal mantelzorg een nog veel grotere rol krijgen dan het nu al heeft.

Wat nu als het zorgen voor die ander geestelijk en lichamelijk zoveel van je vraagt dat je jezelf voorbijloopt? Dan kan het langzamerhand ene negatief gevoel gaan oproepen. Dit boek helpt jou als mantelzorger om de regie terug te krijgen. Zodat je niet overspoelt raakt door de druk die het zorgen voor de ander veroorzaakt en je beter in staat bent om de nodige zorg te verlenen

En...
Hoe gaat
het eigenlijk
met jou?

Een boek voor
mantelzorgers,
dus eigenlijk
voor iedereen

MARCEL
GARBITZER

Gespreksgroep voor naasten van dementie

Vrijdag 17 oktober starten we, in samenwerking met Alzheimer NL, een gespreksgroep voor mantelzorgers/naasten van iemand met dementie. Deze gespreksgroep richt zich op ervaringsdeskundigheid en goed leren zorgen voor jezelf. Leren van elkaar en delen met elkaar. Het zorgt voor verbinding en herkenning. De deelnemers kunnen zelf zorgen voor de invulling van het programma door onderwerpen en vragen in te brengen. We komen 1 x per maand bij elkaar (7 keer).

Wanneer: Iedere 3e dinsdag van de maand, vanaf 17 oktober. (21 nov - 19 dec - 16 jan - 20 febr - 20 mrt - 17 april)

Tijdstip: van 10.00 - 12.00 uur

Waar: Stroud, Brinkstraat 91

Interesse? Geef je op via mantelzorg@puttenvoorelkaar.nl
of bel met 0341 74 00 51
Alie van den Brink
Miranda Krol

Cursus 'De Laatste hulp'

Leven tot het laatst

De Laatste Hulp Cursus is een Nederlandse variant van het internationale Last Aid programma. Het biedt concrete handvatten voor iedereen die een bijdrage wil leveren aan de zorg in de laatste levensfase.

De bijeenkomst is bedoeld voor mensen in de laatste levensfase en mensen die dicht om hen heen staan. In een kleine groep bespreken we in een bijeenkomst van een dagdeel de volgende thema's:

- sterven als normaal onderdeel van het leven
- vooruit plannen
- verlichten van lijden
- afscheid nemen
- hoe je op een goede manier aanwezig kunt zijn bij een dierbare die ernstig ziek is en gaat overlijden
- praktische tips en adviezen voor ondersteuning in de palliatieve fase

De bijeenkomst wordt gegeven door gecertificeerde trainers, waarvan in elk geval één verpleegkundige is. De deelname is gratis.

De volgende bijeenkomst is donderdag 13 november 2025 en wordt in Nijkerk aangeboden. Mantelzorgers uit Putten zijn van harte welkom om bij deze cursus aan te sluiten.

Aanmelden en meer informatie:

Mail: delaatstehulpcursus@gmail.com

Telefoon: 033 24 73 100



Beste mantelzorger,

Op woensdag 30 oktober nodigen wij u van harte uit voor een gezellige en ontspannen middag speciaal voor mantelzorgers. Een moment om even stil te staan bij uzelf, ervaringen te delen met anderen en samen te genieten van een fijne activiteit.

 Datum: Donderdag 30 oktober

 Tijd: 13.30 tot 15.30 uur

 Locatie: Groevenbeek, Putten



Tijdens de middag is er ruimte voor ontmoeting, ontspanning en een klein programma om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Uiteraard zorgen wij voor koffie, thee en iets lekkers.

Wij hopen u op 30 oktober in Groevenbeek Putten te mogen verwelkomen!

Met hartelijke groet,
leerlingen van Groevenbeek Putten