

# STEUNPUNT MANTELZORG

KENNIS, ONDERSTEUNING EN ADVIES



**SWL**

Stichting Welzijn Engewaard

# STEUNPUNT MANTELZORG

KENNIS, ONDERSTEUNING EN ADVIES

## Persoonlijke ondersteuning

Nederland telt op dit moment bijna 4,5 miljoen mantelzorgers. Naast volwassenen zijn er ook jongeren die mantelzorger zijn. Misschien ben jij wel één van hen? In deze folder lees je wat het Steunpunt Mantelzorg voor mantelzorgers in Lingewaard kan betekenen.

Mantelzorg doe je omdat iemand in je directe omgeving structureel ondersteuning, hulp en verzorging nodig heeft. Het gaat hierbij om intensieve hulp voor iemand, waar je een emotionele band mee hebt. Bijvoorbeeld een dementerende partner, chronisch zieke vader/moeder, gehandicapt zusje, partner met een psychische aandoening, of langdurig zieke vriend.

Mantelzorg doe je vaak naast je gezin, baan, school of op latere leeftijd. Hierdoor loop je risico om overbelast te raken. Goed voor jezelf zorgen, steun zoeken en hulp aanvaarden is daarom heel belangrijk. De mantelzorgconsulent van het Steunpunt Mantelzorg kan een afspraak met je maken om samen te kijken wat voor jou past. Welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn en welke stappen er het beste genomen kunnen worden. Bijvoorbeeld het inzetten van een zorgvrijwilliger, waardoor jij even iets voor jezelf kunt doen.

Wil je contact met het Steunpunt Mantelzorg of mantelzorgconsulent  
Monique Ritzen, bel of mail: 088 255 2555/m.ritzen@swlingewaard.nl.

### **Informatie & lotgenoten contact**

Soms is het fijn om ervaringen te delen en situaties te herkennen. In het Ontmoetingscafé en het Mantelzorgcafé kan dat. Naast een thema waarover gesproken wordt, kun je in contact komen met andere mantelzorgers. Er is ook een oudergroep voor kinderen met autisme. De lotgenotencontacten worden i.s.m. vrijwilligers en professionals georganiseerd.

De mantelzorgconsulent sluit tevens aan bij lokale initiatieven in verschillende kernen in Lingewaard. Dit met als doel om de kennis rondom mantelzorg te verspreiden en de ondersteuning aan mantelzorgers te verbeteren.



*“GOED VOOR JEZELF ZORGEN, STEUN ZOEKEN  
EN HULP ACCEPTEREN IS HEEL BELANGRIJK.”*

## **Cursussen & trainingen**

Vanuit de vraag van mantelzorgers wordt ieder jaar een cursusaanbod samengesteld ter ondersteuning van de mantelzorger. Bijvoorbeeld rondom zelfzorg, dementie of een ander ziektebeeld. In de activiteitenkalender op de laatste pagina's van deze folder staan alle cursussen en trainingen. Aanmelden kan via de website, [www.swlingewaard.nl](http://www.swlingewaard.nl) of telefonisch via het Meldpunt, tel: 088 255 2555.

## **Jonge mantelzorgers**

Jongeren hebben vaak niet door dat ze mantelzorger zijn, omdat ze opgroeien in die situatie en deze normaal vinden. Door met hen in gesprek te gaan op de jaarlijkse voorlichtingsdagen op middelbare scholen, worden zij zich bewust van hun situatie die soms voor extra belasting zorgt. Hierdoor kunnen zij zich bijvoorbeeld zorgen maken, zich minder goed concentreren op school of hebben ze minder energie voor sport of om af te spreken na school. Het is belangrijk dat zij erkenning krijgen van hun omgeving (school, sport, medescholieren), waardoor zij zich gesteund voelen en beter voor zichzelf op kunnen komen.

## **Ontmoetingsactiviteit voor mensen met geheugenproblemen**

Speciaal om mantelzorgers te ontlasten is er op twee locaties, in Bemmelen en Huissen, een wekelijks ontmoetingsmoment. De groepen worden begeleid door vrijwilligers. Centraal staat dat mensen met geheugenproblemen nog zolang mogelijk actief en betrokken kunnen blijven bij de samenleving.

Iedere maandag van 14.00 - 16.30 uur

Dominicanenklooster

Stadsdam1 - Huissen

Iedere dinsdag 14.00 - 16.30 uur

Leef- en doe boerderij De Minkhof

Molenwei 58-59 - Bemmelen

## Waardering

Rondom de landelijke dag van de Mantelzorg op zondag 10 november zullen er in Lingewaard in de week van maandag 11 t/m donderdag 15 november diverse activiteiten plaatsvinden om mantelzorgers (volwassenen en jongeren) te waarderen voor de dagelijkse zorg die ze geven aan een familielid.



*“TIJDENS DE DAG VAN DE MANTELZORG WORDEN  
MANTELZORGERS EVEN LEKKER VERWEND, ZE KUNNEN MET  
ELKAAR IN GESPREK EN MEEDOEN AAN LEUKE EN ONTSPANNEN  
ACTIVITEITEN.”*

# MANTELZORG ACTIVITEITENKALENDER

2020

## Informatie & Lotgenotencontact



### Het Ontmoetingscafé

Een informatie- en ontmoetingstrefpunt voor familieleden die de zorg hebben voor iemand met ziektebeelden als Parkinson en Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Contactpersonen van de RijnWaalzorggroep, Zinzia Zorggroep en Huisartsenpraktijk de Teselaar zijn op deze avonden aanwezig voor uw persoonlijke vragen.

Dinsdag 17 maart  
Thema Parkinson

Dinsdag 9 juni  
Thema Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

Dinsdag 22 september  
Dementie informatiemarkt

19.00 - 19.30 uur inloop  
19.30 - 21.00 uur  
Grand Café Verpleeghuis de Linge  
Gouden Appel 122 - Bommel

**Nieuw: Alzheimer Café Lingewaard**  
Iedereen met vragen over dementie kan terecht bij het Alzheimer Café. In een prettige en veilige omgeving komen allerlei onderwerpen rondom dementie aan de orde en leer je van elkaars ervaringen en kennis.

Maandag 6 april - Feestelijke opening  
Maandag 11 mei, 8 juni, 14 september, 12 oktober, 9 november en 14 december  
Inlichtingen:  
Ellen van Moerkerk, tel: 06 27466827  
Conny Giessen, tel: 06 30545221

19.00- 19.30 inloop  
19.30- 21.00  
Zandse Kerk  
Van Wijkstraat 33 - Huissen

### Mantelzorgcafé

In het mantelzorgcafé ontmoet je andere mantelzorgers. Je kunt er terecht voor het uitwisselen en delen van ervaringen. Enthousiaste vrijwilligers, die zelf ervaring hebben met het geven van mantelzorg begeleiden deze middag met een informatief en ontspannend programma.

Woensdag 19 februari, 15 april, 17 juni, 19 augustus, 21 oktober en 9 december  
Inlichtingen: Anske van Spanje, vrijwillig coördinator, tel: 026 325 4569

14.00 - 16.00 uur  
Dominicanenklooster  
Stadsdam 1 - Huissen  
Kosten: € 2,00



## *Oudergroep voor ouders van kinderen met autisme*

Tijdens de bijeenkomsten is er veel ruimte voor uitwisseling van ervaringen. Ook komen thema's rondom autisme aan bod. Als ouders van een kind met autisme heb je elkaar nodig. De dingen waar je als ouder dagelijks tegenaan loopt zijn voor iedereen herkenbaar. Het delen van ervaringen zonder jezelf te hoeven verantwoorden en adviezen van andere ouders kunnen hierbij tot steun zijn.

Dinsdag 4 feb, 31 maart, 2 juni, 8 september en 3 november

Inlichtingen: Sharon Michels-Kleinbussink, vrijwillig coördinator, tel: 06 42231578

20.00 - 22.00 uur

Stichting Welzijn Lingewaard

Cuperstraat 9 - Bemmell

Kosten: € 2,00

## *Nieuw: Wandelgroep voor ouders van kinderen met een extra zorgtaak*

Maandelijks wandelactiviteit (4 km).

Tijdens het wandelen kun je met andere ouders dagelijkse ervaringen uitwisselen. Er wordt afgesloten met het drinken van een kopje koffie/thee bij Brasserie Bloem.

Inlichtingen: Sandra Albers, tel: 06 13404853 of Sharon Michels-Kleinbussink, tel: 06 42231578

Startdatum: zaterdag 1 februari

10.00 uur, vanaf Brasserie Bloem

Markt 34 - Bemmell

## **Cursussen en trainingen**



### *Cursus Zorg om dementie voor familie en naasten*

In deze cursus krijg je inzicht in het dementeringsproces en word je ondersteund in de omgang met en de gevolgen van dementie. De cursus is voor directe familieleden, zoals partners en kinderen.

Dinsdag 3 november, 17 november, 1 december, 15 december, 5 januari, 19 januari (2021)

Cursusleiders: maatschappelijk werker en psycholoog van Zinzia Zorggroep

19.30 - 21.30 uur

Verpleeghuis de Lingehef

Gouden Appel 122 - Bemmell

Kosten € 15,00 (inclusief cursusmap)

### *Cursus Zelfzorg en Ontspanning*

In deze training krijg je als mantelzorger praktische handvatten om tot ontspanning te komen en inzicht in het belang om goed voor jezelf te blijven zorgen.

Woensdag 14 oktober, 28 oktober, 11 november, 25 november en 9 december

Cursusleiders: mantelzorgconsulent SWL en een yogadocent

19.30 - 21.30 uur

Stichting Welzijn Lingewaard

Cuperstraat 9 - Bemmell

Kosten € 10,00

## *Nieuw: cursus voor familieleden en naasten van mensen met psychische problemen*

Het hebben van psychische, psychiatrische klachten is niet alleen zwaar voor diegene die het overkomt, maar ook voor partners en naastbetrokkenen kan het veel spanning geven. In deze cursus leer je meer over de achtergronden van de problemen, over hoe ermee om te gaan en te reageren. Verder krijg je inzicht hoe met je eigen verdriet en machteloosheid om kunt gaan.

Woensdag 30 september, 21 oktober, 4 november, 18 november, 2 december en 16 december

Cursusleider: medewerker preventie Indigo en mantelzorgconsulent SWL

19.30- 21.30 uur

Stichting Welzijn Lingewaard

Cuperstraat 9 - Bemmel

Kosten € 15,00 (inclusief cursusmap)

*De organisatie van de activiteiten wordt mede mogelijk gemaakt door samenwerking met vrijwilligers, welzijn- en zorgorganisaties, scholen en huisartsen in Lingewaard.*

## Voorlichtingslessen jonge mantelzorgers OBC

Alle leerlingen van leerjaar 2 van het Overbetuwe College (OBC) krijgen twee voorlichtingslessen over wat het betekent om jonge mantelzorger te zijn. De lessen, gegeven door mentoren en SWL jongerencoaches, geven leerlingen meer inzicht wat het inhoudt als je thuis te maken hebt met een vader, moeder, broer of zus die ziek, een handicap, beperking of verslaving heeft. Juist in de pubertijd kan het feit dat je moet zorgen, dat je je zorgen maakt of aandacht tekort komt van invloed zijn op een gezonde ontwikkeling tot volwassene. Het is belangrijk dat de mantelzorgtaak gezien en erkend wordt door docenten en klasgenoten. En dat jongeren waar nodig ondersteuning krijgen, bijvoorbeeld door de jongerencoaches of mantelzorgconsulent.

14 en 21 januari 2020

Voorlichtingslessen: SWL jongerencoaches en ervaringsdeskundige van het JongerenNetwerk.

OBC Huissen

Julianastraat 17 - Huissen

Kijk voor meer informatie op onze website [www.swlingewaard.nl](http://www.swlingewaard.nl) onder mantelzorg of neem contact op met het SWL Meldpunt. Telefonisch bereikbaar van ma t/m vrij van 9:00 - 17:00 uur, tel: 088 255 2555. Volg ons op Facebook: Stichting Welzijn Lingewaard en Twitter: SWLingewaard.

# SWL

Stichting Welzijn Lingewaard