



BESTE MANTELZORGER...

In februari konden we helaas geen nieuwsbrief uitbrengen, maar er is genoeg te melden dus ik ben blij dat er weer een nieuwe editie voor u ligt. In het vervolg ontvangt u de nieuwsbrief eens per twee maanden en dit is de versie voor maart en april 2025.

Via de nieuwsbrief houden wij u op de hoogte van het laatste nieuws, tips en ondersteuning voor mantelzorgers. Via 'Nieuwsflitsen' blijven we u uiteraard ook informeren over actuele zaken.

Er worden de komende periode weer verschillende activiteiten voor mantelzorgers georganiseerd. Bijvoorbeeld creatieve workshops voor een moment van ontspanning en een gespreksgroep 'Verlies samen dragen' voor mensen die iemand verloren hebben. Er staat ook een voorlichtingsbijeenkomst op de planning over dementie en dan zijn er natuurlijk nog de koffieochtenden in het Brughuis. De koffieochtend is eens per maand op donderdag en u kunt gewoon binnenlopen. Kom ook eens langs voor een kop koffie of thee!

De maand april staat bij SWA in het teken van de 'Vitaal Alblasserdam' weken. Voor mantelzorgers is het belangrijk om vitaal te blijven dus ik raad u van harte aan om het programma te bekijken. Er is een divers aanbod samengesteld en een deel van het programma kunt u nu al bekijken op onze website: [Vitaal Alblasserdam Weken - Week 1 | Nieuws | Het Brughuis](#)

Heeft u een vraag, wilt u advies of 'gewoon' een luisterend oor? Neem dan vooral contact met mij op. U heeft geen verwijzing nodig en de ondersteuning is gratis.

Hartelijke groet. Mineke

- Groet van Mineke
- Terugblik
- Planning
- Workshop mozaïek
- Gespreksgroep
- Workshop voorjaarsstukje
- Mantelzorgers vertellen



Planning inloop- en koffieochtenden:

- 17 maart
- 24 april
- 22 mei

De ochtenden vinden plaats op donderdag van 10.00 - 11.30 uur (inloop v.a. 9.45 uur)

TERUGBLIK SCHILDEREN MET BIJENWAS

Op 20 februari hebben mantelzorgers genoten van een creatieve sessie door middel van schilderen met bijenwas. Een leuke manier om even tot rust te komen en iets moois te creëren. Het is zo belangrijk om af en toe een moment voor jezelf te nemen, vooral als je voor anderen zorgt. Dit soort activiteiten zijn niet alleen ontspannend, maar vormen ook een waardevolle vorm van mantelzorgondersteuning. Ze bieden mantelzorgers de kans om even te ontsnappen aan hun dagelijkse verantwoordelijkheden en nieuwe energie op te doen.

"Deze ochtend was precies wat we nodig hadden om weer op te laden!"





WORKSHOP MOZAÏEK

Om een goede balans te houden is een adempauze nodig; even een moment voor jezelf en creatief bezig zijn. Samen een hobby beoefenen zorgt voor gezelligheid, contact en grip voor elkaar.

Wilt u een eigen kunstwerk maken? Kom dan naar de workshop 'Mozaïek' speciaal voor mantelzorgers! Samen met Angelique Bloemberg maakt u een prachtige mozaïeken schaal. Angelique zal de schalen daarna thuis voor u voegen waarna u de schaal kan ophalen in het Brughuis.

Datum: 20 maart
Locatie: huiskamer Brughuis
Tijd: 19.00 uur tot 21.00 uur
Eigen bijdrage: €7,50 inclusief materialen en een kopje koffie of thee.
Max 8 deelnemers

Aanmelden noodzakelijk

U kunt zich aanmelden tot en met 12 maart. Om ervoor te zorgen dat iedereen kans maakt een keer deel te nemen aan populaire workshops wordt daarna een selectie gemaakt. Op donderdag 14 maart krijgt u bericht of u wel of niet kunt meedoen aan deze workshop.

T: 078 - 2021111
E: m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl

GESPREKSGROEP 'VERLIES SAMEN DRAGEN'

Ook jaar wordt de gespreksgroep 'Verlies samen dragen' aangeboden. Deze reeks van vijf middagen is bedoeld voor iedereen die met verlies te maken heeft als gevolg van het overlijden van een naaste. De middagen worden begeleid door Mineke (SWA) en Marian (De Sociale Basis). De gespreksgroep start bij voldoende belangstelling.

Datum: medio maart of april
Locatie: Brughuis
Tijd: 13.30 - 15.00 uur
Eigen bijdrage: €7,50

Heeft u vragen of wilt u zich opgeven? Neem dan contact op Mineke.

T: 078 - 2021111
E: m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl

Zie ook [Gespreksgroep - Verlies samen dragen](#) | [Nieuws](#) | [Het Brughuis](#)



WORKSHOP VOORJAARSTUKJE MET LENTEBLOEMEN



In de serie creatieve workshops voor mantelzorgers biedt SWA op dinsdag 1 april twee keer de workshop 'Voorjaarsstukje met lentebloemen' aan onder begeleiding van Henny Kroeze. De workshops vinden plaats in het Brughuis.

Datum: 1 april

Locatie: huiskamer Brughuis

Tijd 1: 13.30 - 15.00 uur

Tijd 2: 19.00 - 21.00 uur

Eigen bijdrage: €5,00 inclusief materialen en een kopje koffie of thee.

Max 8 deelnemers per workshop

Graag zelf een snoeischaar meenemen!

Aanmelden noodzakelijk

U kunt zich aanmelden tot en met 18 maart. Geef daarbij aan of u voorkeur heeft voor de middag of avond. Om ervoor te zorgen dat iedereen kans maakt een keer deel te nemen aan populaire workshops wordt daarna een selectie gemaakt van mantelzorgers die kunnen meedoen.

T: 078 - 2021111

E: m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl



MANTELZORGERS VERTELLEN...

Uitgeput en overweldigd, het verhaal van mantelzorger Lisa

Lisa is een 52-jarige vrouw die voor haar hoogbejaarde ouders, Henk en Maria, zorgt.

Henk (88 jaar) heeft ernstige mobiliteitsproblemen terwijl Maria (85 jaar) lijdt aan dementie. Lisa woont bij hen in huis en neemt alle dagelijkse taken op zich. Van koken en schoonmaken tot persoonlijke verzorging en medische afspraken.

Na twee jaar van intensieve zorg begint Lisa zich uitgeput en overweldigd te voelen. Haar ouders hebben constant aandacht en zorg nodig wat haar fysiek en emotioneel uitput. Lisa heeft geen tijd meer voor zichzelf, haar vrienden of haar hobby's. Ze slaapt slecht, voelt zich steeds meer geïsoleerd en ze meldt zich vaker ziek op haar werk. De zorg voor haar ouders begint haar gezondheid en welzijn ernstig te beïnvloeden. Op een dag besluit Lisa dat ze hulp nodig heeft. Ze neemt contact op met Mineke van de SWA en vertelt over haar situatie.

"Na twee jaar intensieve zorg voor mijn ouders voelde ik me uitgeput en overweldigd. Iemand vertelde me dat ik met iemand hierover kon gaan praten en zo ben ik in contact gekomen met Mineke. Dankzij de gesprekken heb ik nu thuiszorg en een vrijwilliger ingeschakeld en ga ik soms naar een koffieochtend voor mantelzorgers. Op mijn werk heb ik ook besproken dat ik mantelzorger ben. Daar was zeker begrip voor. Hierdoor heb ik weer meer tijd voor mezelf en voel ik me gesteund. Het is essentieel om ook voor jezelf te zorgen, zodat je de zorg voor anderen kunt volhouden." - Lisa

De nieuwsbrief Mantelzorgondersteuning versturen we tweemaandelijks naar mantelzorgers die bij ons ingeschreven staan zodat zij op de hoogte blijven van activiteiten en ondersteuning in Alblasserdam. Aan- of afmelden voor de nieuwsbrief kan via Mineke Boon, mantelzorgconsulent van Stichting Welzijn Alblasserdam.

m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl | 06 - 13 27 95 40

Stichting Welzijn Alblasserdam | Het Brughuis | Ieplaan 2 | 2951 CB Alblasserdam | 078 - 202 11 11
info@hetbrughuis.nl | www.hetbrughuis.nl