



BESTE MANTELZORGER...

De lente is in volle gang en de zomer staat voor de deur! Mei en juni brengen ons niet alleen langer licht en warmere dagen, maar ook nieuwe kansen om samen te komen en elkaar te ondersteunen.

Welkom bij de nieuwsbrief van mei/juni! We houden je graag op de hoogte van het laatste nieuws, tips en ondersteuning voor mantelzorgers zoals jij.

Er zijn en worden weer leuke en interessante activiteiten georganiseerd, zoals een boottocht met een aansluitende lunch bij de Rederij op maandag 2 juni. Lees verder in deze nieuwsbrief welke activiteiten op de planning staan.

In mei ronden we ook de training "Veerkrachtige Vrouwen" af. Mocht je ook interesse hebben, neem dan even contact op. Je kunt je alvast inschrijven voor de volgende training in het najaar.

Heb je een vraag, wil je advies of 'gewoon' een luisterend oor, neem dan vooral contact met mij op. Je hebt geen verwijzing nodig en de ondersteuning is gratis.

Hartelijke groet, Mineke



- Groet van Mineke
- Koffie-inloop
- Oproep 'Bakkie Crea'
- Uitnodiging uitstapje
- Mantelzorgers vertellen
- Win een boek!
- Gespreksgroep
- Even op adem komen?
- Tips



Planning inloop- en koffieochtenden:

- 22 mei
- 24 juli
- 21 augustus
- 25 september

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

MAANDELIJKSE KOFFIE-INLOOP VOOR MANTELZORGERS

Tijdens de maandelijkse koffie-inloop in het Brughuis kunnen mantelzorgers elkaar ontmoeten en bijpraten. Soms zal een thema worden behandeld en welzijnscoach mantelzorg, Mineke Boon, is aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden, advies te geven of gewoon in gesprek te gaan. Ook als u ideeën voor gespreksonderwerpen heeft of gewoon eens even wilt bijpraten bent u van harte welkom. De koffie-inloop is tussen 10:00 - 11:30 uur. Aanmelden is niet nodig. Actuele data staan ook op de website: [Koffie inloop voor mantelzorgers](#) | [Kalender](#) | [Het Brughuis](#)





OPROEP 'BAKKIE CREA'

Jouw ervaring kan ons helpen!

Helpende Hands en SWA zoeken mensen met dementie en mantelzorgers uit Alblasserdam die willen meepraten over zinvolle activiteiten. Het project 'Bakkie Crea' heeft als doel een bijdrage te leveren aan het ontwikkelen van leuke en zinvolle dagactiviteiten voor thuiswonende mensen met dementie in Alblasserdam.

Voor het project vindt een gesprek plaats van ongeveer een uur. Dit kan bij iemand thuis, op locatie bij Helpende Hands of in het Brughuis. Tijdens 'Bakkie Crea' gaan mensen met dementie creatief aan de slag in 6 bijeenkomsten van 2 uur in Het Participand (Lelsstraat 2, Alblasserdam). Na afloop van de bijeenkomsten willen we graag nog een keer in gesprek. Voor deelname ontvangen de deelnemers een onkostenvergoeding van €150,-.

Wij zijn op zoek naar 10 mensen met dementie met verschillende achtergronden:

- 2 jonge mensen met dementie
- 2 alleenstaande mensen met dementie
- 3 mensen met dementie die met hun partner samenwonen
- 3 mensen met dementie met een migratieachtergrond
- 6 mantelzorgers uit verschillende situaties

Aanmelden of meer weten? Neem contact op met Femke Spruit (Helpende Hands), f.spruit@shhn.nl of 06-558 829 88.

Voor meer informatie kun je ook contact opnemen met Mineke Boon via 078- 202 11 11.



MAANDAG 2 JUNI IS ER I.S.M. HET ODENSEHUIS ALBLASSERDAM VOOR MANTELZORGERS EEN BOOTTOCHTJE EN AANSLUITEND EEN LUNCH IN DE REDERIJ GEORGANISEERD. DEZE BOOTTOCHT ZAT NA DE AANKONDIGING AL SNEL VOL! HELAAS IS AANMELDEN IS NIET MEER MOGELIJK. ER KOMT VAST SNEL WEER IETS LEUKS AAN!

Ben jij klaar om krachtiger in het leven te staan?

12 mei sloten we de training Veerkrachtige Vrouwen af – een traject van 8 bijeenkomsten waarin vrouwen ruimte kregen om te groeien, te delen en te bloeien. We eindigden samen met een zelfgemaakt diner (een waar culinair feestje!) én het maken van een persoonlijke Mindmap vol inzichten, dromen en krachtige uitspraken. De reacties waren hartverwarmend: "Ik ben sterker geworden.", "Ik geef beter mijn grenzen aan.", "Ik voel me positiever en begrepen."

De jongste deelnemer verwoordde het prachtig: "Zoveel herkenning, ondanks alle leeftijden."

Wil jij ook?

- Meer zelfvertrouwen voelen?
- Je grenzen leren aangeven?
- Verbinding ervaren met andere vrouwen?
- Werken aan jouw veerkracht?

Geef je dan op bij Mineke.

Bij voldoende aanmeldingen willen we dit najaar weer met een nieuwe groep starten op de maandagavonden.





MANTELZORGERS VERTELLEN...

Balans tussen zorg en eigen behoeften, het verhaal van mantelzorger Marieke

Marieke is een toegewijde moeder die zorgt voor haar twee kinderen; de tweeling Tom en Lisa. Beide kinderen hebben de diagnose autisme. Elke dag begint voor Marieke met het helpen van Tom en Lisa bij hun ochtendroutine. Tom heeft moeite met veranderingen en Lisa heeft behoefte aan duidelijke structuur en voorspelbaarheid.

Emotionele Ondersteuning

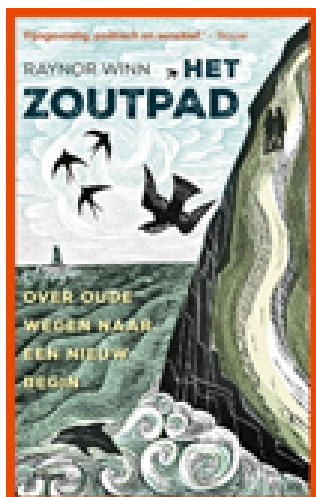
Het vinden van een balans tussen de zorg voor haar kinderen en haar eigen behoeften en welzijn is een grote uitdaging voor Marieke. Gelukkig heeft ze steun van welzijnscoach (mantelzorg) Mineke. Marieke kan bij Mineke terecht voor een luisterend oor en emotionele steun. Deze emotionele ondersteuning is essentieel voor Marieke's welzijn en helpt haar om de zorg voor haar kinderen vol te houden. "Het is fijn om met iemand te praten die begrijpt wat ik doormaak," vertelt Marieke. "Mineke heeft me geholpen om mijn gevoelens te uiten en beter om te gaan met de stress."

Zelfzorg en welzijn

Mineke heeft Marieke geholpen om het belang van 'zelfzorg' te erkennen. Ze heeft Marieke aangemoedigd om tijd vrij te maken voor haar eigen welzijn zoals regelmatige lichaamsbeweging, gezonde voeding en voldoende slaap.



**"DANKZIJ MINEKE HEB IK GELEERD DAT GOED VOOR MEZELF
ZORGEN OOK GOED IS VOOR MIJN KINDEREN."**



WIN EEN BOEK!

Mantelzorgen vraagt veel van je. Daarom verdienen mantelzorgers ook een moment van ontspanning. Wij verloten een fijn boek om even helemaal in op te gaan – gewoon voor jezelf, lekker met een kopje thee erbij.

Het zoutpad van Raynor Winn

Een waargebeurd en inspirerend verhaal over verlies, doorzetten en de helende kracht van de natuur. Perfect om even te ontsnappen aan de dagelijkse zorgen.

We verloten 1 exemplaar van dit boek onder de inzenders! Wil jij kans maken? Stuur een mailtje naar Mineke met je naam en emailadres naar: m.boon@stichtingwelzijnblusserdam.nl o.v.v. 'Boekactie mantelzorg'.

GESPREKSGROEP "SAMEN STERKER"

VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN HUN MANTELZORGERS

Eén op de vijf mensen krijgt zelf te maken met dementie en één op de drie mensen als mantelzorger of naaste van iemand met dementie. Ongeveer de helft van de mensen met dementie die nog thuis wonen ontvangt geen professionele hulp of ondersteuning, maar krijgt alleen hulp van hun naasten.

Eind oktober willen we starten met de gespreksgroep "Samen Sterker" voor mensen met de ziekte dementie en hun mantelzorgers. We willen mensen zo vroeg mogelijk bereiken, zodat zij zo goed mogelijk kunnen leven met de gevolgen van dementie. De ondersteuning biedt een helpende hand in de ingewikkelde wereld van zorg en ziektebeeld. De gespreksgroep bestaat uit 6 bijeenkomsten.

De gespreksgroep wordt aangeboden door mantelzorgondersteuning Brughuis en het Odensehuis Alblasserdam.

Aanvang: maandag 27 oktober van 10.00 uur tot 11.30 uur
Locatie: Odensehuis Alblasserdam.

Begeleiders: Mineke Boon en Gre Baas-Korevaar.

Aanmelden

Mineke Boon: m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl of 06-132 795 40 of Cherilda van Son: 06-403 537 10

EVEN OP ADEM KOMEN? →

Doe iets gezelligs voor jezelf en kom naar onze **creatieve workshop!**

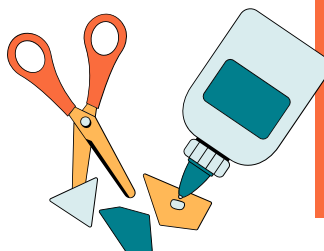
We gaan aan de slag met diamondpainting en maken leuke sleutelhangers. Het is een perfecte gelegenheid om even te ontspannen, een praatje te maken en te genieten van een kopje koffie.

Wanneer: **3 juni van 14.00 uur tot 15.30 uur**

Waar: Het Brughuis, Deelname: Gratis

Geef je snel op bij Mineke via m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl.

Vol = vol, dus wees er snel bij!



TIPS

Je zorgt met liefde voor een ander, maar vergeet jezelf niet. Hier volgen een paar leuke, simpele ideeën om ook jouw batterij op te laden:

1. Maak van de kleine dingen iets groots. Zet een stoel in de zon met een kop thee. Geniet bewust van een rustmoment. Het hoeft niet lang te zijn om waardevol te zijn.

2. Plan een 'mantelzorgvrije' middag. Ook al is het maar één uurtje per week. Blok het in je agenda en houd dat moment heilig. Geen klusjes, geen verplichtingen, alleen jij.

3. Bewegen doet goed. Een korte wandeling in de buurt, fietsen of een laagdrempelige yogales via YouTube. Kleine beweging, groot effect.

4. Praat met een andere mantelzorger. Erkenning en herkenning doen wonderen. Een praatje met iemand die weet hoe het is lucht op. Informeer naar ontmoetingsmomenten in Alblasserdam

5. Geniet van iets nieuws. Kook een nieuw recept, probeer een hobby of kijk een serie buiten je gebruikelijke genre. Verfrissing helpt je opladen

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, welzijnscoach mantelzorg van Stichting Welzijn Alblasserdam.

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

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