



Aan alle Mantelzorgers in Dordrecht

Datum 23 mei 2019  
Referentie DS/D/2950/BV/AM  
Pagina 1/4  
Onderwerp Nieuws en Activiteiten Juni en Juli 2019

Beste Mantelzorgers,

In deze brief informeren wij u over de actuele zaken en mantelzorg activiteiten in Dordrecht.

### **1. Mantelzorgwaardering 2019/2020.**

Recent heeft de gemeenteraad akkoord gegeven voor aanvullingen en wijzigingen op het huidige mantelzorgbeleid, waaronder de mantelzorgwaardering. In 2019 is dit een geldbedrag, de hoogte hiervan wordt aangepast naar 100 euro. In 2020 gaat de waardering over in de Dordtpas. Deze is gratis voor mantelzorgers (ter waarde van 40 euro) en deze pas heeft een extra tegoed van 60 euro. Na de zomer kunt u de mantelzorgwaardering 2019 bij MEE Mantelzorg aanvragen via de officiële aanvraagformulieren. Deze ontvangt u te zijner tijd in een aparte brief / mailing en staan dan op onze website om te downloaden. Actuele informatie vindt u op: [www.meemantelzorg.nl](http://www.meemantelzorg.nl)

### **2. Parkeren**

De gemeente wil mantelzorgers in de stad ondersteunen, ontlasten en waarderen. Zo zal er voor bepaalde situaties een vergoeding voor parkeerkosten komen. De precieze details zijn nu nog niet bekend. U wordt hier over geïnformeerd in een aparte brief.

### **3. Week van de Jonge Mantelzorg**

Van 3 tot 9 juni is de Landelijke Week van de Jonge Mantelzorg. Ook jongeren en kinderen zorgen voor een ander. Dat kan een broertje of zusje zijn, een ouder wordende oma, een BFF of misschien zorgen zij wel voor hun ouders. Kent u ook zo'n jongere? Geef hem of haar een compliment! Samen geven wij jongeren de steun die zij verdienen. In Dordrecht zijn er deze week twee activiteiten waar jongeren (6-21 jaar, die opgroeien met zorg thuis) aan kunnen deelnemen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Wij nodigen jongeren uit om mee te doen en even te kunnen genieten zonder zorgen. Uit ervaring blijkt dat jongeren zich sneller aanmelden wanneer ze hier door een bekende op attent worden gemaakt. We hopen hierbij op uw hulp!

### **Survival Bootcamp bij Gym Force One**

Dag en Tijd: woensdag 5 juni van 18.00-19.00 uur.

Locatie: Gymforce One, (bij Tennisvereniging CC) Schenkeldijk 13, 3328 LE, Dordrecht

Aanmelden: Ja graag: via: E [j.henraat@diverz.info](mailto:j.henraat@diverz.info) Natuurlijk mag je een vriend, vriendin, broer of zus meenemen.

Informatie: Natascha Hessels via T 078 206 32 02 of E

[natascha.hessels@meeplus.nl](mailto:natascha.hessels@meeplus.nl)

### **Barbecue**

Dag en Tijd: vrijdag 7 juni van 17.00-21.00 uur.

Locatie: na aanmelding wordt deze bekend gemaakt.

Aanmelden: ja, voor 6 juni via E [martha@r-newt.nl](mailto:martha@r-newt.nl) of T 06 22 89 79 86.

Natuurlijk mag je een vriend, vriendin, broer of zus meenemen.

Informatie: Martha Mensen via bovenstaande gegevens.

## **4. Brussen cursus**

Heb jij een broer of zus die een beperking heeft of ziek is? Dan is deze leuke cursus iets voor jou! Brusjes (een samensmelting van het woord broertjes en zusjes) groeien op in een gezin met een speciale broer of zus. Soms is het lastig te begrijpen waarom je broer of zus anders is of doet. Of om er met vrienden, vriendinnen of anderen over te praten. In deze cursus, die op 1 oktober start, krijgen kinderen van 8 t/m 12 jaar de kans om andere kinderen te ontmoeten die ook opgroeien in een gezin met een broer of zus die anders is. Brusjes zullen met elkaar kennismaken, praten én samen leuke activiteiten doen tijdens de cursus die bestaat uit 6 bijeenkomsten. Het doel van de cursus is dat kinderen ervaren dat ze niet de enige zijn en dat ze leren dat sommige gevoelens normaal zijn en er mogen zijn. Ook krijgen ze informatie over de beperkingen (en) van hun broer(tje) of zus(je). In de cursus kunnen ze hun verhaal kwijt, leren ze van elkaar en staan zij zelf centraal.

De cursus wordt na schooltijd gegeven op dinsdagmiddag in wijkcentrum De Admiraal, Admiraalsplein 168, 3317 BC in Dordrecht. De data zijn 1, 8, 15, 29 oktober en 5 en 12 november 2019. Wilt u uw kind aanmelden of meer weten over de Brussencursus? Neem dan contact op met Vanessa Groenberg, Consulent Mantelzorg T 078 206 32 02.

## **5. Oproep: Mantelzorgers met leuke Initiatieven!**

Zoals bekend zijn er in Dordrecht diverse activiteiten voor mantelzorgers, zoals Het Schilderplezier, Leeskring de MEE-Lezers en Vitamine W, een wandelclub. De initiatiefnemers zijn enthousiaste dames, die zelf zorgen voor een naaste. Zij weten als geen ander hoe fijn en belangrijk het is voor mantelzorgers om samen een stuk ontspanning te hebben. Even iets leuks, ontspannen en niet zorgen. Een moment om gezellig te kletsen over alledaagse onderwerpen of soms juist een gelegenheid om wél even je verhaal kwijt te kunnen. Deze activiteiten zijn een initiatief van mantelzorgers zelf en zij geven inhoud aan de activiteiten. MEE Mantelzorg faciliteert dit door mee te denken, een passende locatie te zoeken en door activiteiten bekend te maken via haar website, nieuwsbrief of facebookpagina.

Heeft u een leuk idee? Wilt u zelf een terugkerende activiteit initiëren voor mantelzorgers? Neem contact op met Vanessa Groenenberg! T 078 206 32 02

## **6. Ondersteuningsgroep voor kinderen van ouders met Dementie**

Het ontmoetingscentrum in de Koloriet start een nieuwe ondersteuningsgroep, speciaal voor kinderen die zorgen voor een ouder(s) met dementie. Lotgenotencontact kan erg bijzonder en waardevol zijn. Het is fijn te praten met mensen die hetzelfde doormaken als jij. De eerst bijeenkomst is op **dinsdagavond 04 juni 2019 van 19.30 – 21.30 uur**. Locatie: De Koloriet, Jacob Marisstraat 70, 3314 TK, Dordrecht. De avond wordt verzorgd door Wendie Op de Beek, psychologe bij Het Spectrum, en Gré Stam, begeleidster Ontmoetingscentrum. U bent van harte welkom, eventueel samen met uw broers en zussen. Voor vragen en informatie kunt u contact met nemen met Gré Stam: T 06 34 65 77 41 of E [koloriet@ontmoetingscentrumdordrecht.nl](mailto:koloriet@ontmoetingscentrumdordrecht.nl)

## **7. Oproep aan mantelzorgers van mensen met psychische klachten**

Zorgen voor iemand met psychische klachten is intensief, omdat het langdurig is, niet zichtbaar, er sprake is van schaamte en taboes. Bij een derde van deze groep mantelzorgers komt overbelasting voor. Het is belangrijk om uw grenzen te bewaken. Maar hoe doet u dat bij iemand die afhankelijk is van en continu een beroep op u doet? Indigo Zuid-Holland Zuid kan in samenwerking met MEE Mantelzorg een cursus Psychiatrie in de Familie (locatie in Zwijndrecht) aanbieden bij voldoende belangstelling. In de cursus leert u uw eigen grenzen beter bewaken, hoe u voor uw zelf kan zorgen en kan omgaan met het gedrag van de persoon met psychische klachten. Heeft u interesse of vragen: neemt u dan vrijblijvend contact op met Clarien van der Wilt, preventiefunctaris bij Indigo Zuid-Holland Zuid, T 06 53 29 26 91.

## **8. Mededelingen:**

### **Alzheimer Café:**

Op maandag 17 juni en 15 juli is er een Alzheimer Café van 19.30 – 21.30 uur in het Parkhuis, Haaswijkweg Oost 69 A, 3319 GB in Dordrecht. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Irma van Milt T 078 6180289.

### **Parkinson Café:**

Op dinsdag 25 juni is er een Parkinson Café met als thema: stijfheid, trillen en andere klachten. U bent welkom van 14.00-16.30 uur in het Auditorium, Albert Schweitzer Ziekenhuis, locatie Dordwijk, Albert Schweitzerplaats 25, 3318 AT, Dordrecht. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mw. Bakker (woensdag, donderdag of vrijdag tussen 15.00-16.00 uur).

Wij hopen u te mogen begroeten op een van de bijeenkomsten. Voor vragen weet u ons te vinden.

Met vriendelijke groet,

Annelies Markovic, Marianne Cannoo, Ingeborg van Ijken, Vanessa Groenenberg, Chantal Kruithof, Anne Nagtegaal en Linda Huizer

Consulenten MEE Mantelzorg

[www.meemantelzorg.nl](http://www.meemantelzorg.nl)

Facebookpagina: MEEMantelzorg