

Datum Juli 2019  
Referentie MS / Nieuwsbrief mantelzorg 3<sup>e</sup> kwartaal 2019  
Pagina 1/3  
Onderwerp Mantelzorgondersteuning Hendrik Ido Ambacht

Beste relatie,

Graag informeren wij u met bijgaande flyer over onze mantelzorgbijeenkomsten, waar mantelzorgers uit de Drechtsteden van harte welkom zijn. Meer informatie vindt u ook op [www.meemantelzorg.nl](http://www.meemantelzorg.nl) of op [www.h-i-ambacht.nl/mantelzorg](http://www.h-i-ambacht.nl/mantelzorg)

Omdat het leefpad van mantelzorgers mogelijk langs u gaat, vragen wij uw medewerking om deze bijeenkomsten onder de aandacht te brengen. Alvast vriendelijk dank!

### **Start: tweede lotgenotencontactgroep voor mantelzorgers van iemand met de ziekte van Parkinson.**

In het najaar 2018 is er een lotgenotencontactgroep gestart voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met de ziekte van Parkinson. Deze groep zit vol en er zijn geïnteresseerden om een tweede groep te starten. Mantelzorgers gaan met elkaar in gesprek (zonder de partner) over onderwerpen als: wat doet de ziekte met u als mantelzorger? En met uw relatie? Hoe vindt u het om uw partner te zien veranderen? Heeft u tijd voor uzelf?

Bent u benieuwd hoe andere partners dit ervaren en vind u het prettig om met lotgenoten te praten, neem contact op met MEE Mantelzorg (078 – 206 32 02) en vraag naar Chantal Kruithof.

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

Bij mantelzorgers van mensen met psychische klachten komt overbelasting vaak voor: ruim een derde van deze groep ervaart overbelasting. Pas je niet goed op jezelf dan kun je zelf last krijgen van psychische problemen, zoals angst- of depressieve klachten. Het is daarom goed om je grenzen te bewaken. Maar hoe doe je dat bij iemand die afhankelijk is van jou en continu een beroep op je doet?

Indigo Zuid-Holland Zuid wil deze mantelzorgers graag ondersteunen, bijvoorbeeld door het aanbieden van een aantal bijeenkomsten, waardoor mensen hun eigen grenzen beter leren te bewaken, beter leren omgaan met het

gedrag van de persoon met psychische klachten en vooral hoe ze goed voor zichzelf kunnen blijven zorgen.

In samenwerking met MEE Plus wil Indigo ZHZ inventariseren of hier belangstelling voor is. Als dit het geval is dan willen we de cursus Psychiatrie in de familie ook starten in Zwijndrecht.

Heeft u belangstelling, laat dit dan weten en neem contact op met Clarien van der Wilt, preventiefunctie bij Indigo Zuid-Holland Zuid, T 06 – 53 29 26 91 en e-mail: [c.vanderwilt@yulius.nl](mailto:c.vanderwilt@yulius.nl)

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

Vindt u het leuk om een terugkerende activiteit te verzorgen voor mantelzorgers? Bijv. een wandelclub starten, een schilderclub, leesclub of algemene koffie ochtend. 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. U kunt hiertoe een initiatief starten en u mag zelf inhoud geven 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 en facebookpagina.

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

### **Mama Vita Drechtsteden**

**Data:** maandagochtend 9:30 tot 11:30 uur: 8 juli, 16 september, 28 oktober.

**Locatie:** Xiejezo, Grote Beerstraat 10 Zwijndrecht.

**Contactpersonen:** Stefanie de Vries, Anke-Elze de Jong-Rietstap.

Meer info op [www.mamavita.nl](http://www.mamavita.nl)

Alle moeders uit de regio met kinderen met (een vermoeden van) autisme, zijn van harte welkom. Aanmelden via [drechtsteden@mamavita.nl](mailto:drechtsteden@mamavita.nl)

### **Bijeenkomst voor naasten van mensen met een psychische beperking**

**Data:** Elke tweede maandag van de maand van 19:30 tot 21:30 uur.

**Locatie:** Gespreksruimte Bethelkerk, Rotterdamseweg 73 in Zwijndrecht.

**Contactpersoon:** Jitske Ekkelenkamp-Verburgh, [jitske.ekkelenkamp@planet.nl](mailto:jitske.ekkelenkamp@planet.nl)

### **Wekelijkse NAH-inloopochtend**

**Data:** elke donderdagochtend van 10 – 12 uur.

**Locatie:** Verpleeghuis Crabbehoff, Groen van Prinsterenweg 38, Dordrecht

**Contactpersoon:** Hester Willemsen, 06-36114400, [hesteria@outlook.com](mailto:hesteria@outlook.com)

### **Alzheimercafé Zwijndrecht**

**Data:** Elke eerste woensdag van de maand van 19:30 tot 21:30 uur.

**Locatie:** Swinhovegroep, Plantageweg 3 in Zwijndrecht.

**Contactpersonen:** Corien van Poortvliet en Bianca Niezink

[alzheimercafezwijndrecht@gmail.com](mailto:alzheimercafezwijndrecht@gmail.com) 06-21126071 / 06 41421697

### **Alzheimercafé Dordrecht**

**Data:** elke derde donderdag van de maand van 19:30 tot 21:30.

**Locatie:** Het Parkhuis, Haaswijkweg Oost 69a, 3319 GB Dordrecht.

**Meer info via:** [drechtsteden@alzheimer-nederland.nl](mailto:drechtsteden@alzheimer-nederland.nl) of via 078 - 618 02 89

### **Inloopochtend geheugensteun**

**Data:** Elke eerste donderdag van de maand van 10:00 tot 12:00 uur.

**Locatie:** Ontmoetingscentrum Wielstaete, Van Kijfhoekstraat 146, Hendrik Ido Ambacht.

Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen met dementie, hun mantelzorgers en iedereen die op wat voor manier dan ook betrokken is bij de ziekte dementie. Voor vragen kunt u bellen met Cristine Ruinard, 078 - 681 10 10. Aanmelden is niet nodig.



samendementievriendelijk.nl

### **Oproep ivm waardering (VVV-pas) 2019:**

Half september gaan de aanvraagformulieren ten behoeve van de VVV-pas weer naar mantelzorgers verstuurd worden. Zij dienen dit formulier dan in te vullen en naar ons terug te sturen als ze in aanmerking willen komen voor een VVV-pas.

In verband met het voornemen om de aanvragen zoveel mogelijk digitaal te versturen, zouden we graag actuele e-mailadressen willen hebben.

Mantelzorgers kunnen contact opnemen met MEE Mantelzorg, 078 – 206 32 02 en hun actuele e-mailadres doorgeven.

Voor vragen weet u mij te vinden.

Met vriendelijke groeten,

Magda Slimmens,  
Consulent Mantelzorg MEE Plus

078 – 206 32 02

[mantelzorg@meepius.nl](mailto:mantelzorg@meepius.nl)

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