

Nieuwsbrief mantelzorgondersteuning Dordrecht



Voorstellen nieuwe collega

Binnen het team van MEE Mantelzorg hebben er wat wisselingen plaats gevonden. Andrea van Drimmelen en Linda Huizer hebben inmiddels een nieuwe uitdaging elders gevonden. Inmiddels is Rilana Oostrom bij ons begonnen als consulent Mantelzorg.

Zorg voor Jezelf

Zorgt u intensief voor een ander en bent u vaak druk in de weer? Vindt u het moeilijk om even uit de achtbaan te stappen en te ontspannen? U bent niet de enige! De gemeente Dordrecht en MEE Mantelzorg zijn het project "Zorg voor Jezelf" gestart met verschillende activiteiten voor Dordtse mantelzorgers, die hun energieniveau weer op peil willen krijgen. De onderstaande activiteiten staan nu gepland:



Cursus op Adem komen

In deze cursus staat ontspannen centraal, waardoor u mentaal sterker wordt en een fitter en energieker gevoel krijgt. Dat doet u door: Stoelyoga, Ademhalings les, Mindfulness wandeling, Meditatieproeverij, Yoga en Dans en diepteontspanning via Nidra Yoga. Doe mee en ervaar het zelf! U krijgt natuurlijk ook tips en oefeningen mee, zodat u het thuis zelf kan toepassen.

Data: maandag 6, 13, 20, 27 september, 4 en 11 oktober 2021

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Locatie: Covita, Schuttevaerkade 99B, 3311 RB, Dordrecht.

Aanmelden: ja, noodzakelijk, bij MEE Mantelzorg T 078 206 32 02

Zorg voor Jezelf- dag

Een heerlijke dag uit om op te laden bij de Hofstede de Paradijshoeve in Ridderkerk. Tijdens deze dag zal Dr. Naomi Dongelmans, huisarts en auteur van 'De vrolijke mantelzorger' spreken over hoe belangrijk het is als mantelzorger om tijd voor uzelf te nemen. Ook zal Stéphanie Stunnenberg, yogadocent een workshop geven en wij sluiten de dag af met een rondvaart van Si Barone.

Datum: vrijdag 17 september 2021

Tijd: 9.30 - 17.00 uur

Locatie: Hofstede de Paradijshoeve, Oostmolendijk 82,
2986 AA Ridderkerk.

Aanmelden: ja, noodzakelijk, bij MEE Mantelzorg T 078 206 32 02

Mocht u uw zorgvrager niet alleen kunnen laten en toch graag mee willen? Neem contact met ons op, ZorgMies kan vervangende zorg thuis inzetten.

Drieluik inspiratiewandelingen

Tijdens deze drie wandelingen in samenwerking met VitaalBewegen geniet u van de omgeving en natuur. U kunt loskomen van de dagelijkse beslommeringen, vol verwondering in het moment. Waardoor u tot uzelf kunt komen en nieuwe energie kunt opdoen. Er wordt gewandeld in een rustig tempo en wij sluiten af met een kopje thee. Iedere inspiratiewandeling heeft een ander thema: Aandacht – Keuzes maken die ertoe doen – Verwondering.

Data: Donderdag 23 september, 7 en 21 oktober 2021

Tijd: 13.30 - 15.30 uur

Locatie: Stayokay, Baanhoekweg 25, 3313 LA in Dordrecht.

Aanmelden: ja, noodzakelijk, bij MEE Mantelzorg T 078 206 32 02

Mocht u uw zorgvrager niet alleen kunnen laten en toch graag mee willen? Neem contact met ons op, dan helpen wij mee om vervangende zorg te regelen.

Herfst natuurbelevingsmiddag in de Biesbosch

De natuur heeft een positief effect op onze vitaliteit en gezondheid. Buiten zijn werkt stress-verminderd en genieten van de natuur is ontspannend, zeker in de kleurrijke Herfst. Samen met een natuurgids van IVN Natuureducatie maken wij een wandeling in de Dordtse Biesbosch. We kijken, voelen en ervaren hoe ontspannen de natuur kan zijn en hoe u hier zelf energie uit kunt halen. Onder het genot van een kopje koffie / thee met wat lekkers praten wij met elkaar na. Mocht het lukken met de Covid-maatregelen, dan maken wij ook nog een boottocht op de Sterling! Meld u snel aan en geniet mee!



Datum: Maandag 25 oktober 2021

Tijd: 13.00-15.30 uur.

Als de boottocht door kan gaan: 16.30 uur.

(U wordt hierover geïnformeerd).

Aanmelden: E_info@meemantelzorg.nl

Vervangende zorg nodig?

Kunt u een steuntje in de rug gebruiken, zeker in vakantie tijd? Vanuit de gemeente kan er dit jaar nog kosteloos een Mantelaar of ZorgMies thuis ingezet worden om de zorg/ ondersteuning uit handen te nemen. Er is nog voldoende plek en zij kunnen direct starten!

Interesse: vragen en aanmelden kan via MEE Mantelzorg T 078 206 32 02 of via www.mantelaar.nl (T 085 064 30 30) en www.zorgmies.nl (T 078 782 05 60).

Kijk ook eens op www.helpmijzorgen.nl voor alle mogelijkheden voor vervangende mantelzorg of volg ons op LinkedIn. We staan klaar!

Workshop koken met culturen

Speciaal voor Dordtse Mantelzorgers worden er leuke kook workshops georganiseerd! U gaat samen met Dursel Buyukodabasi van Buurtwerk een driegangen menu bereiden. Na de workshop eten wij gezamenlijk met elkaar. Wij maken meer dan genoeg en daardoor kunt u het gemaakte ook mee naar huis nemen om samen met uw dierbaren te genieten. Om iedereen de kans te geven deel te nemen, kan u zich 1x inschrijven. Er geldt een eigen bijdrage van 7,50 euro. Neem wat lege bakjes mee om het eten mee naar huis te nemen.

Data: 6 september, 4 oktober, 8 november en 6 december 2021

Tijd: 16.30 – 20.00 uur

Locatie: Wijkcentrum Koloriet, Jacob Marisstraat 70, 3314 TK, Dordrecht

Aanmelden: E: info@meemantelzorg.nl Vermeld de datum dat u wil deelnemen.

Zomerse ontmoeting

Op donderdag 9 september is er van een ontmoetingsbijeenkomst van 10.00 – 11.30 uur in Restaurant Post, Johan de Wittstraat 128, 3311 KJ in Dordrecht.

U kunt onder het genot van een kopje koffie / thee en iets lekkers in contact komen met andere mantelzorgers. Voor deze bijeenkomst moet u zich vooraf aanmelden i.v.m. de reservering, dit kan tot 7 september per email naar info@meemantelzorg.nl



Webinair mantelzorg en vakantie

Op maandag 20 september van 19.00-19.45 uur is er een webinar. Hierbij volgt u als deelnemer rechtstreeks de presentatie op uw eigen computer thuis en ziet – hoort onze spreker Chantal Kruithof, mantelzorgconsulent. Zij vertelt over het onderwerp vakantie: wat zijn de mogelijkheden, alleen of samen? Met of zonder zorg? Hoe regelt u een en ander? Het is belangrijk om nieuwe energie op te doen, voor u als mantelzorger, maar ook voor uw zorgvrager.

Laat u inspireren en luister mee! U kunt zich aanmelden voor 20 september 17.00 uur via E: info@meemantelzorg.nl Voor de aanvang van het webinar ontvangt u een mail met instructies en een link om deel te nemen.

Bijeenkomst: Hoe kan techniek je helpen met mantelzorg?

De televisie doet raar... Het uur wordt verzet... Is het licht wel uit? Als mantelzorger kunt u niet altijd meteen langs gaan bij de zorgvrager. Zeker niet als u wat verder weg woont, op uw werk bent of net thuis komt van een bezoek daar. Er zijn handige technische oplossingen, die kunnen helpen. Al die techniek en digitale dingen: is dat niet ingewikkeld? Dat valt reuze mee en stiekem gebruikt u al meer dan u denkt! Voor deze bijeenkomst hebben wij Onno Janssen uitgenodigd, hij woont in Geldrop en zorgt voor zijn moeder in Dubbelmonde. Hij heeft jarenlang bij Philips gewerkt en vertelt ons over technische dingen die goed en makkelijk kunnen helpen bij mantelzorg.

Op donderdag 14 oktober van 13.30-15.00 uur. U bent welkom in:

De Koloriet (Ontmoetingsruimte), Jacob Marrisstraat 70, 3314 TK Dordrecht.

U kunt zich aanmelden via E: info@meemantelzorg.nl

Wordt u lid van onze klankbordgroep?

Wij hebben sinds 3 jaar een klankbordgroep met Dordtse mantelzorgers. Zij komen 3x per jaar gedurende 1,5 uur bij elkaar. Mantelzorg is volop in ontwikkeling en vanuit uw ervaring zijn wij benieuwd naar uw mening, tips en ideeën. De klankbordgroep is gericht op mantelzorg zaken die algemeen belang dienen. Vooraf maken wij aan u bekend welke onderwerpen we willen bespreken. Dit kunnen trends zijn, nieuwe ideeën voor ondersteuning, speerpunten of actuele zaken. U gaat daarover op een (informele) manier met ons in gesprek. Heeft u goede ideeën en wilt u uw mening delen? Bent u geïnteresseerd in ontwikkelingen en/of beleid? Neem dan deel aan de klankbordgroep!

Wij zijn op zoek naar nieuwe leden, meld u aan bij Chantal Kruithof E:
chantal.kruithof@meemantelzorg.nl



Dordtpas nieuws!

Heerlijk zo'n Ben & Jerry ijsje of een pizza Margherita! Met de Dordtpas kunt u er deze zomer gewoon eentje gratis krijgen.

Ook een gratis rondvaart door Dordrecht is mogelijk. Of breng een bezoek aan de Dordste musea, SEA LIFE in Scheveningen of Madurodam in Den Haag. Voor mantelzorgers kost de Dordtpas helemaal niets. Er staat een tegoed op dat u kunt besteden in vele winkels in Dordrecht. Aanvragen van de Dordtpas (De



Mantelzorgwaardering 2021) kan tot 31 oktober 2021 via onze website.

Daar zorg ik voor: Joshua en Peter

In de campagne “Daar zorg ik voor” ziet u het verhaal van Joshua, 11 jaar. Zijn vader Peter kreeg een hersenbloeding en plotseling moest hij alles opnieuw leren; praten, tandpoetsen, bestek vasthouden. Peter blijft het grote voorbeeld van Joshua, door veel geduld, oefenen en doorzetten zijn er een hoop functies teruggekomen en kunnen zij weer samen voetballen. Wilt u zien hoe dit voor Joshua is? Bekijk de filmpjes op www.meemantelzorg.nl



Bijeenkomsten vanuit de overige gemeenten in de Drechtsteden

Cursus De Zorg de Baas

De cursus de Zorg de Baas is voor mensen die zorgen voor een partner, kind, ouder, familielid of goede vriend die een ziekte/beperving of aandoening heeft. Ook al voelt mantelzorg vaak vanzelfsprekend, het kan erg intensief zijn. Om overbelasting te voorkomen gaan we tijdens de cursus aan de slag met onderwerpen als: evenwicht tussen draagkracht en draaglast, ontspanning, communicatie, de rol van het netwerk en grenzen stellen.

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. De bijeenkomsten vinden plaats op dinsdagavond van 19.30 tot 21.15 uur (inloop vanaf 19.15 uur) op de volgende data: 14 en 21 september, 5, 12 en 26 oktober, 2 november en op 7 december is de terugkombijeenkomst. De locatie is Langeweg 340 in Zwijndrecht. Mochten fysieke bijeenkomsten niet mogelijk zijn i.v.m. coronamaatregelen, dan is de cursus online. Deelname kost 15 euro (voor de cursusmap). Informatie of aanmelden via T 078 206 32 02 of E Info@meemantelzorg.nl.

Bijeenkomst over het levenstestament

Wie behartigt uw belangen als u het niet meer kunt? De Ambachtse notaris informeert u over het levenstestament. In een levenstestament geeft u aan wat uw wensen zijn voor het geval u in een situatie komt waarin u door (geestelijke) ziekte of ongeval niet meer zelf in staat bent om uw zaken te regelen. Zaken die u vast kunt leggen gaan over de financiën, de (medische) zorg of bijvoorbeeld beslissingen rondom een eigen woning. Het is goed om hier op tijd over na te denken. Om zulke zaken op te stellen moet u wilsbekwaam zijn. Dit houdt in dat u de gevolgen van beslissingen die u neemt begrijpt en overziet. Een levenstestament kunt u daarom beter opstellen als u beiden nog gezond bent. Mantelzorgers die meer over dit onderwerp willen weten of eventuele andere vragen voor de notaris hebben, zijn van harte welkom!

Datum: woensdagavond 15 sept.van 19:30 tot 21:30 uur,
inloop vanaf 19.15 uur.

Locatie: Langeweg 340 in Zwijndrecht (naast het ASZ).

Aanmelden: E info@meemantelzorg.nl of T 078-2063202
