

Beste Mantelzorger,

Hoe gaat het met u? In deze lockdowntijd voelen mantelzorgers zich vaak zwaarder belast dan normaal. Geldt dat ook voor u? Wij zijn er voor u, denken graag met u mee of bieden een luisterend oor.

In deze nieuwsbrief vindt u wat tips en leuke dingen, wie weet zit er iets voor u bij. We hopen u snel weer te zien, online of fysiek als het weer kan!

Alzheimercafé online

Allereerst, want het is al snel: aanstaande woensdag 10 maart vindt het maandelijkse Alzheimercafé weer plaats, nog online vanwege corona. Het onderwerp is 'Omgaan met onbegrip uit de omgeving'. Van 19.30 uur tot 20.45 uur. Voor meer informatie en aanmelden; zie bijlage.

Mindfulness voor mantelzorgers op 1 april

Als de coronamaatregelen het tegen die tijd weer toelaten geeft Isabel den Engelsman van DOEL Delfland op donderdag 1 april een workshop Mindfulness voor mantelzorgers. Tijd: 14.00 uur - 16.00 uur. Als de maatregelen het nog niet toelaten wordt deze verzet naar een later moment.

Deze workshop is kosteloos voor u als mantelzorger. U kunt zich hier nu al voor aanmelden via mantelzorg@swsl.nl of 010-5225545.

Nieuwe cursus Bikkel Lab start op 18 mei

Na de meivakantie start er weer een cursus Bikkel Lab. Deze cursus is speciaal voor alle kinderen die opgroeien met iemand die extra zorg of begeleiding nodig heeft, of het nu gaat om een gezinslid met psychische problemen, een beperking, een verslaving of een ziekte. Jonge mantelzorgers dus. Voor meer informatie, data en aanmelden: zie flyer in de bijlage.

Koffie met gezelligheid, vanuit huis

Vanwege de lockdown missen veel mensen het contact met anderen. Geldt dat voor u ook? Doe dan gezellig mee met de online koffiemomenten; iedere dinsdag en donderdagochtend om 10.45 uur. U hoeft zich niet aan- of af te melden. U klikt simpelweg op die tijd en dag op deze link:

<https://meet.jit.si/Welzijn-online-koffie> en ontmoet andere mensen uit Lansingerland. Wilt u vooraf even oefenen met inloggen? Laat het weten!

Corona proof wandelen

In deze Corona periode willen veel mensen graag naar buiten, dus waarom niet samen (op afstand en in tweetallen, volgens richtlijnen van het RIVM)?

In Berkel Noord is Welzijn Lansingerland een wandelgroep gestart. Niet speciaal voor mantelzorgers, maar voor iedereen die zin heeft om te wandelen.

Wanneer: Maandagochtend om 11:00 uur (start wekelijks vanaf 1 mrt)

Waar: Verzamelen bij Huize Petrus (Noordeindseweg 94, 2651 CX Berkel en Rodenrijs)

Hoever: Makkelijke lopers kunnen wat verder dan de 'rustige wandelaars'. Voor iedereen is plek, we trekken er maximaal een uur voor uit.

Aanmelden is niet nodig, we zien u wel (of niet) verschijnen. Gebruikt u een hulpmiddel zoals een rollator? Geen probleem!

Zomaar een leuke tip van Alzheimer Nederland

Deze post zagen we op Alzheimer Nederland en die wilde we u niet onthouden. Wat een goed idee!



Alzheimer Nederland

23.797 volgers

18 u • 🌐

Mooie tip van Petra: "Ik heb voor mijn moeder, die dementie heeft, deze gelamineerde kaartjes laten maken bij de Hema. Ze zijn eigenlijk bedoeld als memoryspel. Op de achterkant van de kaartjes heb ik de naam geschreven van degene die op de voorkant staat. Zo kan ze ons blijven herinneren. Het is een groot succes! Ze is er uren zoet mee."



Mantelzorg NL

Mantelzorgers komen vaak voor uitdagingen te staan, op allerlei gebieden, bijv. emotioneel, praktisch of administratief van aard.

Veel relevante informatie kunt u vinden op www.mantelzorg.nl, bijvoorbeeld regelingen voor werkende mantelzorgers, informatie over geldzaken, over 'mantelzorg en wonen' en andere landelijke regelingen voor mantelzorgers.

Mantelzorg NL ontwikkelde ook de *Mantelzorg Balans Tool*. Er staat vragen en oefeningen in voor mantelzorgers, die je inzicht geven in je keuzes. Hoe bewaak je je grenzen? Wat houdt je in balans? De Tool is gratis te gebruiken en vrij toegankelijk, u hoeft geen account aan te maken, maar kunt hem direct gebruiken: <https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/sites/3/2021/01/DEF-Flyer-Mantelzorg-Balans-3.pdf>

Met hartelijke groet,

Team Mantelzorg,
Annemiek Wensing
Bianca van Eeden
Frédérique Breughem



Welzijn Lansingerland

Schakel tussen mens en samenleving