



SAMEN STERKER: WIJ STELLEN U VOOR AAN WELZIJN KRIMPENERWAARD

Vanaf 1 januari 2021 hebben de SWOS, SWOK en Stichting WON de krachten gebundeld in een nieuwe stichting: WelZijn Krimpenerwaard. De bestaande locaties van de Welzijnspunten blijven bestaan. U kunt dus voor mantelzorgondersteuning terecht bij de bekende Welzijnspunten in uw kern.

Vanwege de coronamaatregelen zijn de spreekuren momenteel alleen op afspraak te bezoeken. Een afspraak maken kan telefonisch tussen 9.00 en 12.30 uur.

Natuurlijk kunt u ook altijd bellen of mailen als u een vraag heeft en/of informatie wilt. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 12.30 uur.

Telefoon: 085 - 066 2370

E-mail: info@welzijnkrimpenerwaard.com

GEMEENTELIJKE MANTELZORGWAARDERING 2021

Ook dit jaar geeft de gemeente Krimpenerwaard een waardering aan mantelzorgers die zorgen voor een inwoner uit de gemeente Krimpenerwaard in de vorm van Krimpenerwaard-cadeaubonnen ter waarde van € 100,-. Als u langer dan 3 maanden gemiddeld meer dan 8 uur per week mantelzorg verleend, kunt u een aanvraag indienen bij WelZijn Krimpenerwaard.

Alle bij ons geregistreerde mantelzorgers ontvangen een mail met het aanvraagformulier voor de mantelzorgwaardering. Als er geen mailadres bij ons bekend is ontvangt u het formulier per post. Mocht u onverhoopt geen formulier ontvangen dan kunt u deze vinden op onze website. Mocht u nog vragen hebben over de mantelzorgwaardering, dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

UITNODIGING WEBINAR 19 APRIL: VERGROOT UW DRAAGKRACHT

Momenteel zijn fysieke bijeenkomsten helaas nog niet mogelijk. Vandaar dat we op maandag 19 april om 14.00 uur een digitaal webinar organiseren voor mantelzorgers. Onder het genot van een 'gezamenlijk' kopje koffie of thee bespreken we het thema **Vergroot uw draagkracht!**

Petra Wolffenbuttel vertelt dan wat kan helpen om uw draagkracht te vergroten, welke methodes er zijn om grenzen te stellen en hoe en welke hulp te (durven) vragen. Dit webinar is interactief, dus doe en praat mee!

U kunt deelnemen door een mailtje te sturen aan info@welzijnkrimpenerwaard.com onder vermelding van 'webinar mantelzorg'. Wij sturen u dan via de mail een link toe waarop u kunt deelnemen. Via de link sluit u dan vanzelf aan bij het overleg; het spreekt eigenlijk voor zich. Als u deelneemt aan dit webinar, ontvangt u voorafgaand van ons een gezellig koffiepresentje in uw brievenbus. Vanzelfsprekend zijn er geen kosten aan uw deelname verbonden.

ONDERSTEUNINGSGROEP 'MANTELZORG BIJ DEMENTIE' WEER VAN START

Vanaf mei gaat - bij voldoende deelnemers - de gespreksgroep weer van start bij WelZijn Krimpenerwaard, locatie Schoonhoven. Deze is speciaal voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie. Hier kan men in vertrouwelijke setting praten over de problemen waar men tegenaan loopt. Het doel is de veerkracht van de mantelzorg te vergroten. De ondersteuningsgroep bestaat uit maximaal acht deelnemers en telt acht bijeenkomsten. Eén keer per veertien dagen vindt er een bijeenkomst plaats; deze duren circa twee uur. Deelnemers dienen zich vooraf aan te melden bij Sandra Timmer-Americaan. Dit kan via een mail aan: info@welzijnkrimpenerwaard.com of

telefonisch: 06 – 1488 7810. Ook eventuele vragen kan men hier kwijt.

UITNODIGING MANTELBAKKIE

Heeft u behoefte aan extra aandacht of een praatje in deze coronatijd? Jolanda van Dam en Annette Geelink willen u dan graag uitnodigen voor een online Mantelbakkie. U kunt zich hiervoor aanmelden bij Annette Geelink via: info@welzijnkrimpenerwaard.com of telefonisch via: 085 – 066 2370.

MANTELKRACHT BIJ U IN DE BRIEVENBUS

Mantelzorgers die in de gemeente Krimpenerwaard wonen ontvangen binnenkort weer het vernieuwde magazine van MantelzorgNL (getiteld: Mantelkracht) op de deurmat. MantelzorgNL is de landelijke vereniging van en vóór mantelzorgers. Zij zetten zich in voor een 'mantelzorgvriendelijke' samenleving. Hun missie is dat mantelzorgers op een bij hen passende manier kunnen zorgen en in staat zijn deze zorg te combineren met andere activiteiten.

GELUKSMOMENTEN...

Geluksmomenten: ondanks dat mantelzorgen zwaar kan zijn, brengt het ook momenten van geluk, voldoening en het gevoel dat je daadwerkelijk iets betekent voor een ander. Mijn geluksmomenten waren het gevoel van nabijheid, alle opsmuk viel weg, het samenzijn van-mens-tot-mens was wat werkelijk belangrijk was.

Wat zijn uw geluksmomenten? Wanneer ervaart u uw geluksmomenten? Wilt u deze momenten met ons delen, dan maken wij er een mooi overzicht van in onze volgende nieuwsbrief. U kunt deze informatie naar ons mailen (dit mag natuurlijk ook anoniem). Wij hopen andere mensen met uw geluksmomenten te inspireren.

BORDJE VOL

De methode 'Bordje Vol' geeft op speelse wijze inzicht, inspiratie en activatie om een goede balans te vinden en/of te behouden wanneer de zorgzwaarte toeneemt. De speelkaarten maken

de draaglast duidelijk en concreet. En ook wat er niet meer lukt. Vervolgstappen confronteren met de persoonlijke draagkracht nu en in de toekomst. Wat kan er van het bordje af? Welke bekenden (of buurtgenoten) kunnen daarbij helpen? Een persoonlijk actieplan helpt om de eerste stappen te zetten. Wilt u met ons in gesprek aan de hand van deze methode, laat het ons weten.

DEEL JE ZORG, LOTGENOTENCONTACT

Om lotgenotencontact in tijden van corona wat makkelijker te maken, heeft MantelzorgNL de afgelopen maanden hard gewerkt aan een online community voor mantelzorgers. Deze community zorgt ervoor dat mantelzorgers die in vergelijkbare situaties zitten, elkaar kunnen vinden en ervaringen kunnen delen. Vaak hebben zij een één woord al genoeg om elkaar te begrijpen; een stukje herkenning en erkenning dus. En dat is fijn, zeker nu de belasting vanwege de Covid-epidemie alleen nog maar zwaarder is geworden voor mantelzorgers. Ook voor ex-mantelzorgers is een groep ingericht. Deze vaak vergeten groep heeft te maken met rouwverwerking en zoeken vaak naar een nieuwe invulling en meer balans in het leven. Ga naar de community: <https://www.deeljezorg.nl>

Op de website van de welzijnsstichting is een speciale [corona-pagina](#) ingericht met tips, adressen en informatie die handig is in de coronatijd.

N.B.: Wij verzekeren ons er graag van dat u onze post wenst te blijven ontvangen. De wetgeving rond gegevensbescherming (AVG) vereist dit ook van ons. Wanneer u onze post wilt blijven ontvangen hoeft u niets te doen. Mocht u toch bezwaar hebben of bent u geen mantelzorger meer dan kunt u dat kenbaar maken via mail info@welzijnkrimpenerwaard.com of telefonisch 085 - 066 23 70.