



Nieuwsbrief Mantelzorgers

Editie 2 - 2019

Graag brengen we je op de hoogte van het volgende:

Dialogoog bijeenkomst | 11 april 2019

Wanneer? Donderdag 11 april

Hoelaat? 19.00 – 22.30 uur

Locatie? Herberg 'In den Anker'

Anmelden? Zie uitnodiging

Doelstelling van deze bijeenkomst is om met de inzet van de film een bijdrage te leveren aan de discussies rondom maatschappelijke thema's zoals (mantel)zorg, nieuwe woonvormen, behoud van (agraris) erfgoed, verbinding van generaties en het behouden van de leefbaarheid van het platteland. Tevens is het een startersbijeenkomst Dementievriendelijk Zundert. Zie [bijlage van de mail](#) voor de volledige uitnodiging.

Bijeenkomst "Valpreventie in en rond de woning"

Wanneer? Dinsdag 23 of 30 april (definitieve datum volgt nog)

Hoelaat? 19.00 – 22.30 uur

Locatie? 2^e verdieping in de Welborg

Anmelden? Anmelden kan via 076-5972200 of Joyce Franken: j.franken@swzundert.nl

Op dinsdagavond 23 of 30 april (definitieve datum volgt nog) organiseren we in samenwerking met ergotherapie Praktijk Donselaar en Fysiopraktijk Froeling een bijeenkomst voor mantelzorgers rondom valpreventie. Deze avond zal gehouden worden op de 2^e verdieping van de Welborg. Hieronder kunt u verdere informatie lezen over wat de bijeenkomst precies inhoudt.

Valincidenten hebben grote gevolgen. Iemand die gevallen is kan bang zijn voor een nieuwe val en hiermee zijn of haar activiteitenpatroon aanpassen om vermeende risicovolle situaties te vermijden. Hoewel de meeste valincidenten binnen plaatsvinden, worden met name buitenactiviteiten en hiermee sociale interacties verminderd. Het besef van kwetsbaarheid heeft grote gevolgen voor gevoel van controle en identiteit van de persoon. Hij of zij kan zich schamen voor de omgeving en niet als 'een valler' gezien willen worden. Er is een verband tussen valangst, gevoel van eenzaamheid en sociale integratie. Vallen heeft een negatief effect op kwaliteit van leven. Angst en bezorgdheid voor vallen speelt ook vaak in grote mate bij naastbetrokkenen en mantelzorgers.

Tijdens deze workshop gaan we in op hoe het valrisico in en rond de woning te verminderen is. De inhoud van deze workshop is:

- Achtergrond informatie over vallen en wat zorgt voor een hoger valrisico.
- Praktische tips en adviezen voor valpreventie in de: badkamer, woonkamer, slaapkamer, keuken, tuin en praktisch oefenen en uitproberen hulpmiddelen.
- Tijd voor vragen vanuit de aanwezige mantelzorgers.

Wilt u zich aanmelden voor deze bijeenkomst? Dan kan dat door te mailen naar j.franken@swzundert.nl of te bellen naar 076-5972200. In verband met de beschikbare ruimte kunnen we een beperkte aantal mensen ontvangen. Wilt u er graag bij zijn, geef u dan snel op. Uiteraard mag u ook andere mantelzorgers attenderen op of uitnodigen voor deze bijeenkomst.

Wandelen met de Buurtsportcoach

Wanneer? Donderdagochtend 2 mei, 9 mei, 16 mei en 23 mei.

Hoelaat? 10.00 – 12.00 uur

Locatie? Informatie volgt nog

Aanmelden? Aanmelden kan via 076-5972200 of Joyce Franken: j.franken@swzundert.nl

Binnenkort starten we in samenwerking met SSNB (Stichting Sportservice Noord-Brabant) een nieuwe activiteit gericht op mantelzorgers, namelijk het wandelen met de buurtsportcoach! Gemeente Zundert kent twee buurtsportcoaches: Demy Weertman en Jorn Magijse.

Lijkt het u leuk om mee te doen? Maar vindt u het moeilijk om de persoon die mantelzorg van u ontvangt alleen te laten? Of kan u hem of haar niet alleen laten? Laat het ons dan even weten.

Wij zijn namelijk op zoek naar vrijwilligers die op de locatie (vanuit waar de wandeling start) zolang de wandeling duurt samen met de mantelzorgontvangers gezellig koffie willen drinken zodat u met een gerust hart met de groep kan gaan wandelen. Op deze manier is het mogelijk om zelf mee te wandelen en de mantelzorgontvanger mee te nemen. De taak van de vrijwilliger(s) is om de mantelzorgontvangers gezelschap te bieden door samen wat te drinken of een gezellig praatje. Daarnaast kunnen zij een oogje in het zeil houden. Let wel op, het betreft geen professionele zorg. Dus als er tijdens deze activiteit ondersteuning nodig is voor de zorg, dan kunnen de vrijwilligers dat niet bieden.

Voor aanmelden en verdere vragen/opmerkingen neem contact op met Joyce Franken via: j.franken@swzundert.nl

Bewegen op muziek

voor thuiswonenden met (beginnende) dementie

Gedurende één uur gaat de buurtsportcoach aan de slag door beweging te stimuleren door liedjes van vroeger. Komt u ook mee dansen?

Wanneer? woensdag 29 mei, 12 juni en 26 juni

Hoelaat? 10.00 – 11.00 uur

Locatie? Levenslust (Klein Zundertseweg 60)

Deelname? Gratis

Aanmelden? Aanmelden kan via 076-5972200 of Amanda Huijbregts: a.huijbregts@swzundert.nl

De BoodschappenPlusBus kan u ophalen en weer thuisbrengen (wanneer u zelf niet over vervoer beschikt). Zie [bijlage van de mail](#) voor de volledige uitnodiging.



Grootouders & kleinkinderen sport en spelmiddag

Sport en spel voor jong en oud samen.

Wanneer? Woensdag 10 april (verdere data volgen nog)

Hoelaat? 14.00 – 15.30 uur

Locatie? Gymzaal de Nachtegaal in Achtmaal

Deelname? Gratis

Aanmelden? Aanmelden kan via demy.weertman@ssnb.nl

Zie bijlage van de mail voor de volledige uitnodiging.



Workshop Positieve gezondheid

Om goed voor een ander te kunnen zorgen, is het belangrijk dat je ook heel goed voor jezelf zorgt, en dat je je gezond voelt. Wat betekent gezond zijn voor jou?

Wanneer? Vrijdag 7 juni 2019

Hoelaat? 10.00 – 12.00 uur

Locatie? 2^e verdieping in de Welborg

Deelname? Gratis

Aanmelden? Aanmelden kan via 076-5972200 of a.huijbregts@swzundert.nl

Zie bijlage van de mail voor de volledige uitnodiging.

Workshop Happy (H)our

Of je gelukkig bent, hangt met veel factoren samen. Toch heb je voor een groot deel (40%!) invloed op je eigen geluk. In de workshop 'happy (h)our' word je je bewust van de dingen waar jij zelf gelukkig van wordt

Wanneer? Vrijdag 21 juni 2019

Hoelaat? 10.00 – 12.00 uur

Locatie? 2^e verdieping in de Welborg

Deelname? Gratis

Aanmelden? Aanmelden kan via 076-5972200 of a.huijbregts@swzundert.nl

Zie bijlage van de mail voor de volledige uitnodiging.

Protocol AVG

Stichting Welzijn Zundert hecht veel waarde aan de bescherming van jouw persoonlijke gegevens. Daarom wijzigen wij ons privacy-beleid. Zo voldoen we aan de Algemene Verordening Gegevensbescherming. Op onze website vind je de meest actuele versie van onze privacyverklaring.

Mezzo is Mantelzorg.nl

Mezzo is per januari veranderd in MantelzorgNL. Mantelzorg NL is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. Iedereen die belangeloos voor een naaste zorgt, kan bij MantelzorgNL terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. De landelijke vereniging met als doel iedereen te helpen een ander te helpen. Voor meer informatie: www.mantelzorg.nl



De nieuwsbrief staat vol met uitnodigingen, workshops en bijeenkomsten.

De een staat al snel gepland terwijl een ander pas in mei of juni aan de orde komt, maar toch is het mogelijk om je voor alles aan te melden. Voor verdere vragen, opmerkingen of aanmelden neem gerust contact met ons op.

Met vriendelijke groet,
Cherynn van Kalmthout

Namens het Steunpunt Mantelzorg

De Welborg 4 • 4881 CZ Zundert • T. 076-5972200 • info@swzundert.nl • www.swzundert.nl

Volg ons ook op Facebook!



U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u als mantelzorger staat ingeschreven of omdat u een relatie bent van SWZ. Wilt u zich afmelden voor deze nieuwsbrief? Neem dan contact met ons op via mail of telefoon