



Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg

Editie I – 2020

Workshop valpreventie in en rond de woning voor mantelzorgers – 16 maart a.s.

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. Herkent u dit en wilt u zich als mantelzorger informeren en oefenen om vallen bij uw naaste te voorkomen? De workshop wordt gegeven door een ergotherapeut van Van Donselaar en een fysiotherapeut van Froeling en partners. Tijdens deze workshop gaan we in op hoe het valrisico in en rond de woning te verminderen is. Wat gaan we doen?

- Achtergrond informatie over vallen en wat zorgt voor een hoger valrisico bespreken;
- Praktische tips en adviezen voor valpreventie in de: badkamer, woonkamer, slaapkamer keuken, tuin;
- Praktisch oefenen en uitproberen hulpmiddelen;
- Alle ruimte voor uw vragen en praktijkvoorbeelden

Waar, wanneer en aanmelden

Wanneer: **Maandag 16 maart van 19.00 tot 20.30**

Waar: De Welborg, Zundert

Aanmelden: graag via info@swzundert.nl of 076-5972200

Samen zorgen, samen wonen?

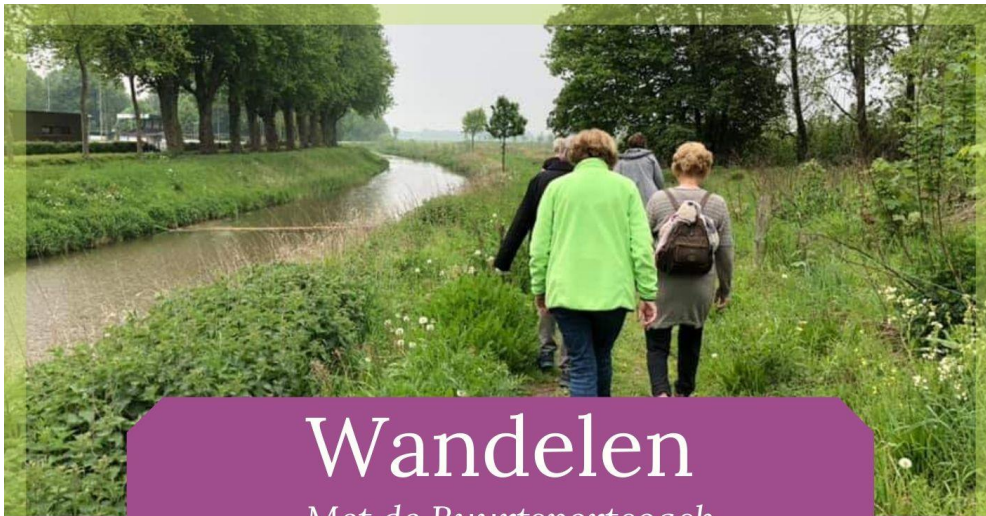
We blijven steeds langer thuis wonen. Ook als we niet helemaal voor onszelf kunnen zorgen. Meer en meer nemen naasten de zorg op zich. Het aantal mantelzorgers stijgt. Dit heeft ook geleid tot een toename van mensen die bij elkaar (in) gaan wonen om voor elkaar te zorgen.

Wellicht vraagt u zich af of het iets voor uw situatie is. Welke opties zijn er dan, wat zijn de financiële gevolgen en zijn er mogelijk vergoedingen voor woningaanpassing? Een heleboel mogelijke vragen.

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

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.

De Vraagwinkel van Avoord, Mantelzorgmakelaar Brabant en het Steunpunt Mantelzorg overwegen een informatiebijeenkomst te organiseren rondom dit thema. **Wilt u het door te reageren op deze mail laten weten als u daar interesse in heeft?** Alleen bij voldoende animo zal de bijeenkomst georganiseerd worden.



Wandelen

Met de Buurtsportcoach

Mantelzorgers

Stichting Welzijn Zundert (SWZ) organiseert in samenwerking met de Buurtsportcoach wandelingen voor mantelzorgers. Een frisse neus halen en in contact komen met anderen terwijl je lekker door de natuur wandelt. De zorgbehoevende kan mee om een lekker kopje koffie of thee te drinken met een vrijwilliger van SWZ.

Waar en wanneer?

4 donderdagen in april en mei van **13.30 -15.30 uur**

23 april: Wierenbos te Wernhout

30 april: Pannehuske te Achtmaal

7 mei: Levenslust te Klein - Zundert

14 mei: Aardbeienterras te Rijsbergen

Wandelt u ook mee?

Meld u aan via: j.benckhuijsen@swzundert.nl | 076-5972200



**BUURTSPOORT
COACH**
GEMEENTE ZUNDERT



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

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.

SCP: Een op de vijf scholieren woont samen met een langdurig ziek gezinslid

Gepubliceerd: 12 februari 2020 op www.mantelzorg.nl

Middelbare scholieren met een zorgsituatie thuis scoren minder goed op levenstevredenheid, ervaren gezondheid, psychosomatische klachten en schooldruk. Het opgroeien met ziekte blijkt meer van invloed op de kwaliteit van leven van scholieren dan extra tijd besteden aan (huishoudelijke) taken. Voldoende steun van thuis, vrienden, klasgenoten en leraren kan de kwaliteit van leven van scholieren met een langdurig ziek gezinslid verbeteren. Dit blijkt uit "Bezorgd naar school. Kwaliteit van leven van scholieren met een langdurig ziek gezinslid", een onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en de Vrije Universiteit (VU) Amsterdam.

Ben jij jonge mantelzorger? Bekijk dan de [tips en informatie speciaal voor jongeren die opgroeien met een zorg](#). Stichting Welzijn Zundert organiseert in 2020 een waarderingsevenement dat ook toegankelijk is voor jonge mantelzorgers. Heb je behoefte aan ondersteuning? Neem dan contact met ons op.

Weerbaarheidstraining voor jongeren (12-16 jaar)

De training 'Steeds Sterker!' bestaat uit 7 bijeenkomsten waarin jongeren (12-16 jaar) leren om sterker in het leven te staan. Veel jongeren hebben een laag gevoel van eigenwaarde waardoor ze negatief tegen zichzelf aankijken. In deze training krijgen jongeren zicht op wat hun bezig houdt en wat leidt tot het gedrag of gevoel waar ze last van hebben. Vervolgens leren ze hoe ze dit kunnen veranderen en zullen ze ervaren dat ze grotendeels zelf richting kunnen geven aan van alles dat ze op hun pad tegen komen. Hierdoor komen ze steeds sterker in het leven te staan.

Startdatum:	Woensdagavond 4 maart 2020 t/m 15 april
Tijd:	19.00 – 20.30
Locatie:	Wijkgebouw de Banakkers, Achter de Molen 17, Etten-Leur
Door wie:	Indigo Brabant, Etienne de Bree
Kosten:	De training wordt aangeboden door de gemeente Etten-Leur en Zundert via het CJG en uitgevoerd door Indigo Brabant.

Informatie en aanmelden:

Etienne de Bree 088-0334100 Per mail: e.debree@indigobrabant.nl



In de volgende nieuwsbrief

o.a. meer nieuws over het mantelzorgwaarderingsevenement in 2020.

Wensen en ideeën

Heeft u wensen of ideeën over themabijeenkomsten voor mantelzorgers? Wij staan open voor tips.

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

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.