

Informatie voor mantelzorgers in Veenendaal



- Zorgt u meer dan 4 uur per week voor iemand die extra zorg nodig heeft?
- Duurt deze zorg al langer dan 3 maanden?
- Doet u dit vanuit een persoonlijke band met die persoon?

Is het antwoord drie keer 'ja'? Dan bent u een Mantelzorger!

Groei jij op in een gezin waarin iemand ziek of gehandicapt is? Dan ben je een jonge mantelzorger.



Steunpunt Mantelzorg Veenendaal biedt advies, een luisterend oor, themabijeenkomsten en lotgenotencontact.

Contact Steunpunt Mantelzorg Veenendaal



Veens, Gemeentehuis
Raadhuisplein 1, Veenendaal



Maandag tot en met vrijdag van 9.00-12.30 uur
Inlooppreekuur mantelzorg: maandag 9.00-12.30 uur



(0318) 544131 (maandag t/m vrijdag 9.00 -17.00 uur)



Inschrijven bij Veens als mantelzorger:

www.mantelzorg0318.nl of kom langs in het gemeentehuis met een ingevuld formulier (zie achterzijde boekje)



mantelzorgveens@veens-welzijn.nl



Meer informatie en ondersteuningsaanbod:

www.veens-welzijn.nl/mantelzorgerveenendaal

U kunt ook terecht bij een wijkcoach of vrijwilliger van Veens bij u in de buurt. Kijk voor adressen en openingstijden op: www.veens-welzijn.nl/contact

Zorg ook voor uzelf!

Mantelzorg! U bent het, u wordt het of u heeft mantelzorg nodig. Het geven van mantelzorg lijkt vanzelfsprekend maar vaak is er geen keus. Een kind is gehandicapt, je vader of moeder dementeeert, je partner krijgt een chronische ziekte, een vriend blijkt ongeneeslijk ziek of een buur wordt slecht ter been. Het is normaal om iemand te helpen of om voor iemand te zorgen. Maar mantelzorg combineren met werk, een gezin en met andere verplichtingen, is voor veel mantelzorgers moeilijk. Vooral als het langdurig is. Zorgen voor een ander? U doet het gewoon en dat is mooi. Maar hoe gaat het eigenlijk met u?

Ondersteuningsmogelijkheden

Mantelzorgspreekuur

Informatie, advies en ondersteuning

Bij het Steunpunt Mantelzorg van Veens kunt u terecht voor advies, informatie en ondersteuning. Zie de contactgegevens op pagina 2.

Themabijeenkomsten

Informatie en ontspanning

Twee keer per jaar bent u welkom bij een themabijeenkomst. In de vorm van een lezing, film, workshop of toneel behandelen we steeds een ander onderwerp dat u helpt bij de zorg en in de omgang met de zorgvrager. Daarnaast is er tijd voor ontspanning zoals een high tea of diner. Bent u ingeschreven als mantelzorgers bij Veens, dan ontvangt u per e-mail een persoonlijke uitnodiging voor de themabijeenkomsten.



Mantelzorgcafé

Informatie en gezelligheid

Kennis opdoen, even los zijn van de dagelijkse drukte, zorgen vergeten en genieten van gezelligheid. In het Mantelzorgcafé kunt u andere mantelzorgers ontmoeten, praten met een vrijwilliger of deskundige, luisteren naar en meepraten over een thema.

Lotgenotengroepen

Zorgen delen en ideeën uitwisselen

Om mantelzorgers te ontmoeten, kunt u zich ook aansluiten bij een andere contactgroep dan het Mantelzorgcafé.

Welke groepen zijn er?

- ✓ Ontmoetingscentrum Veenendaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Aangeboden door Quarijn.
- ✓ Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH).
- ✓ Contactgroep 'Autisme in het gezin'.
- ✓ Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers van parkinsonpatiënten.

Voor meer informatie over data en tijden:



0318 544 131



John Hegenbart: 06 536 094 03
Else Kouwenhoven: 06 223 495 12



mantelzorgveens@veens-welzijn.nl



www.veens-welzijn.nl/mantelzorg-veenendaal

Dag van de mantelzorg

Een programma vol onspanning

In november vieren we jaarlijks de dag van de mantelzorg in Veenendaal. We waarderen mantelzorgers met een speciaal programma. Bent u ingeschreven als mantelzorgers? Dan ontvangt u per e-mail een persoonlijke uitnodiging.

Respijtzorg

Tijd voor uzelf?

Heeft u behoefte aan een adempauze? Om koffie te drinken met een kennis of naar de markt of de bioscoop te gaan? Als mantelzorgers heeft u ook tijd voor uzelf nodig. Om energie op te doen. Zo houdt u uw zorgtaken langer vol. Een respijtvrijwilliger neemt de zorg kort van u over en biedt de verzorgde aanspraak, gezelligheid, doet een spelletje, leest voor of maakt samen een wandeling. Afgestemd op uw situatie en wensen.



www.vrijwilligerswerkveenendaal.nl/ondersteuning-aanvragen

De Twinkeling

Mantelzorgers die ingeschreven staan bij Veens krijgen automatisch bericht over het aanvragen van de De Twinkeling, de jaarlijkse waardering voor mantelzorgers.



Nieuwsbrief voor mantelzorgers

Actuele informatie, tips en interviews

Een aantal keer per jaar geven wij een digitale nieuwsbrief uit voor mantelzorgers in Veenendaal. Met praktische tips, informatie en een agenda van bijeenkomsten en contactgroepen. Schrijft u zich in als mantelzorgers, dan krijgt u deze nieuwsbrief per e-mail toegestuurd. Inschrijven kan via:



www.mantelzorg0318.nl



Cursussen en workshops voor mantelzorgers

VVC - voor vrijwilligers & mantelzorgers

- ✓ Wat komt er allemaal bij kijken als je partner of ouder wordt opgenomen in een verpleeg- of verzorgingstehuis?
- ✓ Hoe til ik mijn partner/ouder zonder risico?
- ✓ Wat is valpreventie?
- ✓ Hoe kan ik het beste omgaan met gedragsveranderingen bij NAH of dementie?
- ✓ Hoe vul ik mijn belastingaangifte in met al die zorgkosten?

Allemaal vragen waar mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen. Het VVC biedt het hele jaar door diverse workshops en cursussen die u helpen bij uw zorgtaken en uw persoonlijke ontwikkeling. Een actueel aanbod vindt u op onze website en in de mantelzorgnieuwsbrief.



www.veens-welzijn.nl/vvc

praktijktaken
kennis
social media
You-tubes
e-learning
ontwikkeling
gratis
trainers
veens
samen
leuk
scholing
mantelzorgers
overbrengen
werkshop
elkaar
leerzaam
waardigheden
lezingen
leren

Leuke activiteiten

Bij mantelzorgers denken de meeste mensen aan volwassenen die zorgen voor een partner of ouder. Maar er zijn ook heel veel jonge mantelzorgers: Dit zijn kinderen en jongeren tussen 6 en 21 jaar, die opgroeien in een gezin waar iemand langdurig ziek is of een handicap heeft.



Jonge mantelzorgers hebben vaak een extra taak in het gezin en groeien op met minder aandacht of hebben minder tijd voor huiswerk of het ontmoeten van vrienden. Wij vinden het belangrijk dat er aandacht is voor deze jongeren. Daarom organiseren we regelmatig activiteiten en workshops. Ben jij een jonge mantelzorger of ken je een jonge mantelzorger? Meld je aan bij Mantelzorg Veens via mantelzorgveens@veens-welzijn.nl. We houden je dan op de hoogte van alles wat we voor jou organiseren.

“ Met de uitjes die we organiseren voor jonge mantelzorgers zijn de kinderen er gewoon even helemaal uit. Ze doen iets wat ze leuk vinden, hebben plezier met elkaar. En als ze willen praten, dan is daar alle ruimte voor. Ze leren ons kennen, wij leren hen kennen. Maar belangrijker is wat we soms van ouders horen: nu is er een activiteit speciaal voor dit kind waar hij of zij de aandacht krijgt en iets doet wat hij of zij leuk vindt. En daar doen we het voor. ”

Wijkcoach Veens



Aanmelden mantelzorg

Dhr Mevr. (aankruisen a.u.b.)

Uw naam: _____

Initialen: _____

Adres: _____

Straat en huisnummer: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Geboortedatum: _____

Betaalde baan: Ja Nee (aankruisen a.u.b.)

Afleveren bij:

Veens, Gemeentehuis

Raadhuisplein 1, Veenendaal

maandag t/m vrijdag van 9.00-12.30 uur

Per post naar:

Veens, Steunpunt Mantelzorg

Postbus 1100

3900 BC Veenendaal



Aanmelden kan ook via www.mantelzorg0318.nl