

Nieuwsbrief Mantelzorg

Steenbergen - Bergen op Zoom - Woensdrecht

MANTELZORG DOE JE SAMEN

**Huis van
Morgen**

**Dementie
Netwerk West-
Brabant**

**Activiteiten
JMZ**



Voorwoord

Met deze editie willen we het jaar 2019 positief afsluiten en alvast vooruit blikken op het komende jaar. Als terugblik kijken we nog even terug op de dag van de mantelzorg, die in alle gemeenten heeft plaatsgevonden. We hopen dat de aanwezige mantelzorgers hier met plezier op terug kijken.

Sinds mei 2019 zijn de gemeenten Bergen op Zoom, Woensdrecht en Steenbergen doende met het project 'in voor mantelzorg thuis'. Het project staat in het teken van bewustwording van de rol van mantelzorgers onder verschillende professionals. Dit met het doel dat u als mantelzorgster meer gehoord wordt door bijvoorbeeld uw huisarts of de wijkverpleegkundige. We zullen u op de hoogte houden van de ontwikkelingen van dit project.

Namens mantelzorg Brabantse Wal wensen we u hele prettige feestdagen.



- | | |
|-------|---|
| 3 | Het Huis van Morgen, Meet en Greet Thema Innovatie 13 februari |
| 4 | Het dementienetwerk West-Brabant stelt zich voor |
| 5 | Mantelzorg doe je samen 8 tips om zorg(en) te delen |
| 6-7 | Welzijnsdiensten, Mooie herinneringen, Creatieve workshops, Jonge mantelzorgers meld je aan |
| 8-9 | Dag van de Mantelzorg, Ondersteuningsgroep, Geheugenhuis |
| 10-11 | Dag van de Mantelzorg, Mantelzorg Makelaar, Zorgverzekering 2020, Vraagwijzer |
| 12 | Contactgegevens |

Mantelzorg Nieuwsbrief Brabantse

Wal: Een initiatief van Mantelzorg Bergen op Zoom i.s.m. Steunpunt Mantelzorg Steenbergen en BWI Woensdrecht

Mantelzorg Nieuwsbrief 2019 nr 4

Redactie:

Marloes Rutten en Eline Kuijlen

Drukker: Editoo B.V. te Arnhem

Redactieadres:

Mantelzorg Bergen op Zoom
Jacob Obrechtlaan 5,
4611 AP Bergen op Zoom
info@mantelzorgboz.nl
tel 0164-299491

Het Huis van Morgen

Het Huis van Morgen is een initiatief van de Gemeenten Bergen op Zoom, Roosendaal, Woensdrecht en Steenbergen. Het heeft als doel om mensen kennis te laten maken met nieuwe producten die kunnen helpen om langer zelfstandig, veilig én comfortabel in je huis te blijven wonen.

We zien nog te vaak dat mensen tegen problemen aanlopen en dan niet weten wat er allemaal voor mogelijkheden zijn om het op te lossen. Dat is natuurlijk ook niet vreemd als je niet weet wat er is.

We proberen verschillende doelgroepen te informeren: senioren die voor zichzelf op zoek zijn en mantelzorgers die wel wat ondersteuning kunnen gebruiken. Maar ook (aankomend) zorgprofessionals. Want met een hulpmiddel kan een cliënt de handeling misschien wel (gedeeltelijk) zelf. Of wordt de zorg lichamelijk minder zwaar. Natuurlijk willen we iedereen die te maken krijgt met zorg, voor zichzelf of voor een ander, uitleg geven over de vele mogelijkheden.



Aan wat voor hulpmiddelen moet je denken?

In het Huis van Morgen besteden we vooral aandacht aan nieuwe, vaak onbekende hulpmiddelen. De termen E-health en zorgtechnologie worden steeds vaker gebruikt. Maar wat is het?

'E-health is de toepassing van zowel digitale informatie als communicatie om de gezondheid en gezondheidszorg te ondersteunen en/of te verbeteren.' (Nictiz, 2019)

Dit betekent dus dat je toegang tot internet of mobiele data moet hebben, anders kun je niets met Ehealth. Voor sommige, veelal oudere mensen, is dit allemaal erg ingewikkeld. Het Huis van Morgen probeert te laten zien dat dit soms zo lijkt, maar het niet is. We gaan uit van wat er kan, maar zijn ook helder in dat wat niet kan. Want niet ieder hulpmiddel is het juiste voor iedereen.

We hebben verschillende voorbeelden om ons verhaal nog duidelijker te maken. Denk aan leefstijlmonitoring, een personenalarm met GPS of een deur die geopend kan worden met een smartphone. Allemaal digitale toepassingen om het leven prettiger of veiliger te maken.

Maar er zijn ook vele hulpmiddelen waar je geen internet voor nodig hebt. Waar niet eens een stekker aanzit. Denk aan een hulpmiddel om je voeten te wassen, zonder dat je hoeft te bukken. Of een steuntje om gemakkelijker uit de auto te kunnen stappen. En oriëntatiestickers voor mensen met dementie, zodat zij gemakkelijker hun weg in huis kunnen (blijven) vinden.

Hoe kom je in contact met het Huis van Morgen?

Het Huis van Morgen is gevestigd in het Kellebeekcollege in Roosendaal. Daar kan iedereen langskomen om rond te kijken, uitleg te krijgen en inspiratie op te doen. Maar het Huis van Morgen komt ook op locatie. Natuurlijk hebben we dan niet alles bij ons, maar genoeg om te inspireren en het verhaal visueel te ondersteunen. Dus als u als organisatie, werkgroep, vrijwilligersgroep en met welke achtergrond ook, graag uitleg wilt hebben over de inzet van innovatieve hulpmiddelen? Neem dan gerust contact op. Voor de inwoners van de deelnemende Gemeenten is dit kosteloos.

Als laatste is er op de website, www.huis-van-morgen.nl, een digitale tour te maken. Hierbij is het mogelijk om producten aan te klikken en er meer over te lezen. Daar waar mogelijk zijn er gebruikersfilmpjes te zien en kan er worden doorgeklikt naar de leverancier.

Het Huis van Morgen verkoopt zelf niets!

Als laatste kunnen specifieke vragen gesteld worden via het contactformulier. We denken dan graag mee over mogelijke oplossingen of verwijzen door naar geschikt persoon of bedrijf.

Huis van Morgen—Oostelijke Havendijk 1—Roosendaal—0165-224631—info@huis-van-morgen.nl

Meet en Greet Thema Innovatie donderdag 13 februari 2020

Elk kwartaal is er een zogenaamde 'Meet en Greet' waar verschillende thema's rondom mantelzorg worden besproken. Tijdens deze momenten staat informatie, maar zeker ook ontmoeting centraal.

Tijdens de eerste Meet en Greet van 2020 staat het thema Innovatie centraal en zal een collega van het 'Huis van morgen' komen vertellen. Deze vindt plaats op donderdag 13 februari in de Wittenhorst te Halsteren. We hopen u dan ook graag te zien. De inloop is vanaf 19:00 uur en we starten om 19:30 uur. Het zal ongeveer duren tot 21:00 uur. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Het Dementienetwerk West-Brabant stelt zich voor



**Dementienetwerk
West-Brabant**

Het Dementienetwerk West-Brabant is een samenwerkingsverband van zo'n 25 aangesloten partijen; gemeenten, zorgorganisaties, welzijn, woningcorporaties, GGZ, ouderenbonden en Alzheimer Nederland, afdeling West-Brabant. De missie van het Dementienetwerk luidt:

"Het faciliteren van afstemming binnen de regio West-Brabant ten aanzien van de ondersteuningsbehoefte en zorgverlening aan mensen met dementie en hun mantelzorgers".

Van daaruit hebben de partners verschillende projecten gestart om deze missie waar te maken. We organiseren deskundigheidsbevordering voor medewerkers van partnerorganisaties op het gebied van dementie, we zetten ons in de verschillende gemeenten in voor een dementievriendelijke samenleving. En we hebben oog voor de mantelzorger. Want zeker bij een ingrijpende ziekte als dementie is de mantelzorger ontzettend belangrijk voor het welbevinden van de persoon met dementie.

Mantelzorger worden is geen keuze, dat overkomt je. Gemiddeld woont een persoon met dementie nog een jaar of 7 thuis, voordat hij of zij in een verpleeghuis komt of komt te overlijden aan de gevolgen van dementie. Dat betekent dat de mantelzorger van die persoon een zware taak heeft. Een taak die in de loop van de tijd ook steeds zwaarder wordt, naarmate de dementie toeneemt.

Daarom organiseert het Dementienetwerk West-Brabant 2x per jaar een basiscursus Dementie voor mantelzorgers en vrijwilligers. Hierin geven we vooral praktische handvatten bij dementie in de thuissituatie. De mogelijkheden van hulpmiddelen en bijvoorbeeld tips over voeding komen daarbij aan bod. Daarnaast organiseren we in elke gemeente een Ondersteuningsgroep voor Partners van mensen met Dementie (OGPD). Daarin staat vooral het delen van persoonlijke ervaringen en vragen centraal, en creëren we een lotgenotencontact dat vaak nog lang na de bijeenkomsten blijft bestaan.

Om te controleren of we voor onze mantelzorgers de juiste dingen (blijven) doen, werken we elke twee jaar mee aan het nationale onderzoek "Dementiemonitor Mantelzorg". Uit de vragenlijsten die we onder mantelzorgers in de regio uitzetten, kunnen we verbeterpunten halen, waarmee we met een werkgroep aan de slag gaan.

Het Dementienetwerk West-Brabant faciliteert mede de Alzheimer Cafés in de regio West-Brabant, die vanuit Alzheimer Nederland, afdeling West-Brabant worden georganiseerd. Op vaste avonden in de maand worden in elke gemeente deze ontmoetingsbijeenkomsten gepland, met steeds een ander thema rondom dementie dat aan bod komt. Elke avond zijn daar ook een of twee van onze casemanagers dementie aanwezig voor ondersteuning of persoonlijke vragen.

Tenslotte organiseren de werkgroepen van de Dementievriendelijke Gemeenten door het jaar heen diverse activiteiten voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Als u meer wilt weten over de activiteiten van het Dementienetwerk West-Brabant en het aanbod in deze regio, dan kunt u terecht op onze website **www.dementienetwerkwb.nl**

Alzheimercafés Woensdrecht, Bergen op Zoom en Steenbergen

Themabijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Van 19:30 uur tot 21:30 uur. Inloop vanaf 19:00 uur. De bijeenkomsten zijn vrij toegankelijk, koffie/thee is gratis.

Woensdrecht

Woonzorgcentrum Heideduin, Heistraat 12, 4631 KX Hoogerheide

Bergen op Zoom

Woonzorgcentrum het Nieuwe ABG, Van Dedemstraat 13, 4611 BD Bergen op Zoom

Steenbergen

Woonzorgcentrum 'Onze Stede', Rozemarijnstraat 1, 4651 EL Steenbergen



Voor de actuele onderwerpen en data kijkt u op: <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/west-brabant>

MANTELZORG DOE JE SAMEN 8 tips om zorg(en) te delen



Zorg je langdurig en intensief voor een familielid of vriend met een beperking of ziekte? Deze extra hulp die je geeft heet mantelzorg. Zorgen voor een ander geeft voldoening, maar kan ook belastend zijn. Voorkom dat je overbelast raakt en deel de zorg én jouw zorgen tijdig met anderen. Zo zorg je goed voor jezelf en hou je het langer vol.

1. Familie, vrienden en burens

Hulp vragen bij de zorg is niet makkelijk. Bijvoorbeeld omdat je de zorgtaken zelf wilt doen of omdat je naaste niet door iemand anders verzorgd wil worden. Toch kunnen familie, vrienden en burens je helpen door een luisterend oor te bieden of te helpen bij kleine praktische dingen. Vraag eens iemand die je goed kent voor het doen van een boodschap. Je zult merken dat mensen blij zijn iets voor je te kunnen betekenen.

2. Steunpunten Mantelzorg Woensdrecht, Bergen op Zoom en Steenbergen

Jouw leven en je relatie met je naaste verandert door het zorgen. Soms is het lastig om voldoende tijd en aandacht te houden voor andere dingen die voor jou belangrijk zijn. Je kunt steun ervaren door je verhaal te delen met een mantelzorgconsulent of andere mantelzorgers in een lotgenotengroep of mantelzorgcafé. Er zijn ondersteuningsmogelijkheden bij jou in de buurt, www.mantelzorgbrabantsewal.nl of neem contact op via

Steunpunt Mantelzorg Steenbergen, Fabrieksdijk 6, 4651 BR Steenbergen, 0167 750 850

Steunpunt Mantelzorg Bergen op Zoom, Jacob Obrechtlaan 5, 4611 AP Bergen op Zoom 0164 237056

Steunpunt Mantelzorg Woensdrecht, Kromstraat 4, 4631 KH Hoogerheide 0164 672 049

3. Vrijwilligers

Mantelzorgmaatjes zijn vrijwilligers die er zijn om naar je verhaal te luisteren. Zij steunen je en doen samen met jou iets leuks zodat je weer kunt opladen, afhankelijk van je wensen en behoefte. Ook zijn er vrijwilligers die de zorg voor je naaste tijdelijk overnemen, zodat je tijd voor jezelf hebt. Informeer bij de steunpunten Mantelzorg op de Brabantse Wal naar de mogelijkheden.

4. MantelzorgNL

Vragen, of behoefte aan een luisterend oor? Neem contact op met de Mantelzorglijn via 030 - 760 60 55 (op werkdagen van 9 - 16 uur), per e-mail mantelzorglijn@mantelzorg.nl of kijk voor informatie en ondersteuning op www.mantelzorg.nl.

5. Werkgever

40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar tot overbelast. Er zijn verschillende wettelijke regelingen, zoals calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof en deeltijd werken, om je te ontlasten. Bespreek de mogelijkheden met je werkgever. www.werkenmantelzorg.nl

6. Zorgprofessional

Jij bent een expert als het aan komt op de zorg voor je naaste en daarom is goede samenwerking met professionele zorgverleners nodig. Geef aan wat voor jou belangrijk is en maak goede afspraken. Ook jij kunt ondersteuning nodig hebben. Vraag professionals om hulp als de zorg je te veel wordt. www.mantelzorg.nl/samenmet

7. Huisarts en praktijkondersteuner

Een huisarts is er voor je naaste, maar ook jij kunt er terecht voor vragen over de ziekte of beperking van je naaste. Vaak zijn er praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen aanwezig. Zij kunnen je extra informatie of instructies geven over bijvoorbeeld medicijngebruik, de verzorging en begeleiding. www.mantelzorg.nl/huisarts of neem deel aan een activiteit.

8. Mantelzorgmakelaar

Gemiddeld zijn mensen die mantelzorg geven 3 uur per week bezig met het invullen van formulieren en andere regeltaken. Een mantelzorgmakelaar kan ontlasten, zij nemen regeltaken over. Informeer bij je zorgverzekeraar of kijk op www.mantelzorg.nl/vergoedingen



WelzijnsDiensten in de gemeente Bergen op Zoom

De Welzijnsdiensten van WijZijn Bergen op Zoom bieden ondersteuning aan zelfstandige, thuiswonende, mensen. wonend in de gemeente Bergen op Zoom die een steuntje in de rug nodig hebben.

Wij bieden, tegen een geringe vergoeding van € 4,50 per uur, hulp bij kleine klusjes in en om het huis en tuin via de Klussendienst.

De Boodschappendienst verzorgt 1x per week de boodschappen. Een vrijwilliger gaat dan samen met de klant naar één supermarkt. Als het echt niet anders kan gaat de vrijwilliger alleen.

Daarnaast is er de Maaltijddienst. Wekelijks kunnen koelverse maaltijden besteld worden, eventueel aangevuld met soep en bijgerechten. Deze maaltijden worden op een vaste dag thuis bezorgd. Voor Lepelstraat en Halsteren is dat op maandagmiddag en Bergen op Zoom maandagochtend en dinsdagmiddag.

Via onze Mobiliteitsconsulent helpen wij u met vragen over het vervoer. Dit kunnen vragen zijn over het Openbaar Vervoer, maar ook vragen bijvoorbeeld, over welke mogelijkheden er zijn het beste van A naar B te komen.

Alle diensten worden uitgevoerd door ons team fantastische vrijwilligers met als doel een mooie match te maken en zo een vertrouwensband te creëren tussen klant en vrijwilliger.

Voor vragen of meer informatie kunt u tijdens kantooruren terecht bij Vraagwijzer (0164-299491) of de receptie van WijZijn Traversegroep (0164-237056), de collega's daar helpen u graag verder.



Mooie fotomomenten als herinnering

Tijdens het ophalen van de mantelzorgwaardering vertelde mevrouw Brouwer over de herinneringen en leuke momenten met haar moeder, die zij vastlegt. Zij zorgt voor haar moeder. Ondanks alle zorg ligt de focus bij zowel mevrouw Brouwer als haar moeder op het genieten van de dingen in het leven. Ze maakt foto's van alle momenten waarop zij en haar moeder genieten om deze herinneringen op een later moment weer te herbeleven. Onderstaand staat het verhaal van mevrouw Brouwer.

“Mijn moeder en ik hebben een hele sterke band. En doordat je afhankelijk bent van elkaar wordt deze band alleen maar groter. Maar we vinden het ook heel erg belangrijk om op de goede momenten lekker te genieten. Dat hoeft niet perse een vakantie te zijn, maar je kunt al heel blij zijn van een ritje door het bos, een ritje naar de stad voor spulletjes voor de achterkleinkinderen, een ritje over de Oesterdam enz. Als je mijn moeder dan intens ziet genieten, heb je alleen maar de behoefte dit vast te leggen en te verzamelen in een klein fotoalbum. Dit zet je dan op een plaats waar ze zo bij kunt. Als je dan thuis bent, kun je heerlijk nagenieten van alle gezellige uitstapjes, bezoekjes, enz. Je legt zo ook een hele dierbare herinnering vast voor later. Het is zo fijn om juist het genieten vast te leggen, want dit is zo belangrijk voor de momenten als je erg moe bent of pijn hebt. Dan pak je het boekje en maak je in gedachten die mooie momenten weer mee. Ik kan het iedereen aanbevelen dit te doen.”



Mantelzorgwaardering 2019 gemeente Bergen op Zoom

In de tweede en derde week van november konden mantelzorgers, die voor iemand zorgen in de gemeente Bergen op Zoom, de mantelzorgwaardering op komen halen. We zijn erg blij dat velen deze hebben opgehaald en we daarom ook veel mantelzorgers mochten ontvangen. Mocht u in deze weken de waardering nog niet hebben opgehaald? Dan bent u van harte welkom om de waardering alsnog op te komen halen bij de receptie van WijZijn Bergen op Zoom, Jacob Obrechtlaan 5 te Bergen op Zoom. Dit is tot eind oktober 2020 mogelijk op elke werkdag van 09:00 uur tot 17:00 uur.



Geen mantelzorger meer?

Mocht het zo zijn dat u mantelzorger bent geweest, maar nu niet meer? Dan willen we u vragen om u als mantelzorger af te melden. Dit kan per mail naar het volgende e-mailadres: aanmelden@mantelzorgboz.nl of telefonisch: 0164 237056. U zult dan niet meer worden benaderd door middel van mailing en nieuwsbrieven.



Creatieve Workshops in de Korenaere

De activiteiten zoals u deze kent vanuit Mantelzorg Bergen op Zoom, worden anders vormgegeven. Vanaf januari 2020 heeft u de mogelijkheid om aan te sluiten bij het huidige activiteitenaanbod van de 'Activiteiten & Beweegwijzer' van WijZijn Bergen op Zoom. Elke derde vrijdag van de maand organiseren zij van 09:45 uur tot 11:45 een creatieve workshop in de Korenaere te Bergen op Zoom. Vooraf is het nog een verrassing wat zij gaan doen. De eigen bijdrage is €10,- per activiteit inclusief een kopje koffie of thee.

De eerst volgende workshops zijn op 17 januari, 21 februari en 20 maart. Vergeet niet om vooraf aan te melden via activiteiten@wijzijntaversegroep.nl of telefonisch: 0164 237056.

Jonge Mantelzorgers meld je aan

Vanaf 2020 komt er een tweedeling in de activiteiten voor jonge mantelzorgers. Er worden activiteiten georganiseerd voor jonge mantelzorgers tot 15 jaar en activiteiten voor jonge mantelzorgers vanaf 15 jaar. Hiermee hopen we beter aan te kunnen sluiten bij de verschillende leeftijdsgroepen. Elk kwartaal vindt er een activiteit plaats voor beide leeftijdsgroepen. Onderstaande activiteiten vinden plaats in het eerste kwartaal van 2020.

Activiteit Vogelhuisjes maken voor Jonge Mantelzorgers tot 15 jaar

Op donderdagmiddag 27 februari gaan we in de Wittenhorst te Halsteren samen vogelhuisjes maken met de jonge mantelzorgers tot 15 jaar. We beginnen om 14:00 uur en het zal duren tot 16:00 uur.

Samen eten en workshop Slagwerk voor Jonge Mantelzorgers 15 jaar en ouder

Voor de jonge mantelzorgers vanaf 15 jaar starten we op vrijdagavond 6 maart met gezamenlijk eten om daarna een workshop slagwerk (trommelen) te beleven. De workshop wordt verzorgd door Ben Kreyveldt van Foligroup uit Hoogerheide. Deze workshop vindt ook plaats in de Wittenhorst te Halsteren van 18:00 uur tot 21:00 uur.

Heb je zin om aan een van deze activiteiten deel te nemen? Meldt je dan aan via aanmelden@mantelzorgboz.nl of telefonisch via 0164 237056 met vermelding van je naam, adres en geboortedatum.

Dag van de mantelzorg

Op zondag 10 november jongstleden werd in de gemeente Woensdrecht de dag van de mantelzorg georganiseerd. Dit jaar kwam theatergroep "de Meisjes met de wijsjes" met hun programma "Tegeltjes wijsheden". Een grote groep mantelzorgers kwam naar deze jaarlijkse bedankdag. Iedereen werd ontvangen met een kopje of thee.

Wethouder Lars van der Beek was ook aanwezig. Hij sprak zijn dank en waardering uit voor de goede zorgen die de mantelzorgers leveren. Hij benadrukte dat de inzet van mantelzorgers ervoor zorgt dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen.

Tijdens de hilarische show van de meisjes werd er veel gelachen, meegezongen en een enkele traan gelaten. Er werd een spiegel voorgehouden in typische Hollandse gewoontes, normen en waarden. Dit alles gaf genoeg stof tot napraten onder het genot van een drankje en een hapje.



Mantelzorgcompliment 2019 uitgereikt

Ook in 2019 spreekt het college van burgemeester en wethouders van de Gemeente Woensdrecht hun waardering uit voor de mantelzorgers en belooft hen met een mantelzorgcompliment in de vorm van een VVV-cadeaubon ter waarde van €50.

Wethouder Lars van der Beek, verantwoordelijk portefeuillehouder zei hier het volgende over: "Mantelzorgers beseffen het zelf niet altijd maar zij zijn écht van grote betekenis in de samenleving. Als je niet meer alles zelf kunt, is het zó fijn dat je ondersteuning krijgt van iemand die je zo goed kent. Ook als we het hebben over het betaalbaar houden van de zorg, gaat de erkenning en waardering zeker uit naar onze mantelzorgers. Dit compliment is meer dan verdiend."

De coördinatoren Steunpunt Mantelzorg van de Brede Welzijnsinstelling hebben afgelopen november, een zestal afhaal afhaal momenten georganiseerd. Deze waren verdeeld over vier dorpskernen. Vele mantelzorgers hebben hier het compliment opgehaald. Tijdens de deze momenten was er zondig een luisterend oor en de mogelijkheid om een afspraak te maken voor een persoonlijk gesprek.

Geen mantelzorger meer

Mocht het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent. Laat het ons dan weten, dan kunnen wij afhankelijk van uw behoefte een afsluitend gesprek plannen en u afmelden. Dit kan per email naar het volgende e-mailadres: l.winkel@bwiwoensdrecht.nl of telefonisch: 0164 672049..



Ondersteuningsgroep voor Partners van mensen met Dementie

In de loop van volgend voorjaar gaat de BWI weer een Ondersteuningsgroep voor Partners van mensen met Dementie (OGPD) opstarten. De zorg voor iemand met dementie heeft grote invloed op het leven van de partner. Het kan lastig zijn om het veranderende gedrag te begrijpen. Deelname aan deze ondersteuningsgroep kan mantelzorgers helpen meer grip op de thuissituatie te krijgen. Het kan de kans op overbelasting verkleinen.

Tijdens de bijeenkomsten van deze groep wordt er informatie verstrekt over dementie, hoe ermee om te gaan en handvaten gegeven. Daarnaast is er ruimte voor ervaringsverhalen en het uitwisselen van tips en tricks. Het is zo fijn om bij anderen te toetsen hoe het leven met dementie in je relatie gaat. Een aantal vraagstukken die behandeld worden zijn: Is het alleen bij mij zo? Hoe pak jij het aan? Wanneer kan ik de zorg niet meer aan? Is dagbesteding wel goed voor mijn partner?

Wilt u meer weten of wilt u zich aanmelden voor deze groep, neem contact op met Lenny Winkel. Telefonisch via 0164-672049 of per email: l.winkel@bwiwoensdrecht.nl



**Dementienetwerk
West-Brabant**



**Lenny Winkel en Marga Esser
wensen u fijne feestdagen en
alle goeds voor 2020.**

Geheugenhuis in bibliotheek Hoogerheide

Er is voortaan één locatie waar permanent aandacht is voor dementie. Bibliotheek Het Markiezaat, locatie Hoogerheide, biedt vanaf zaterdag 28 september j.l. onderdak aan het Geheugenhuis. Een plaats waar informatiemateriaal over dementie ingezien en geleend kan worden. Het Geheugenhuis is een initiatief van Bibliotheek Het Markiezaat. De Werkgroep Dementievriendelijke gemeente Woensdrecht (DVG) omarmt het initiatief om het ondersteuningsaanbod rondom dementie te bundelen.

Het Geheugenhuis zorgt ervoor dat informatie over dementie permanent verkrijgbaar is. Bij dit informatiepunt vindt u voor een breed publiek, dus voor jong en oud, informatie over dementie. Dit kunt u inzien, maar ook lenen, denk aan prentenboeken en leesboekjes voor de jongste kinderen, leesboeken, websites en informatieve boeken voor jeugd en romans, websites en contactgegevens van instanties voor volwassenen.

Activiteiten gemeente Woensdrecht

13 januari	Alzheimercafé Thema: Dementie vriendelijke gemeenschap	Zorgcentrum Heideduin Heidestraat 12 Hoogerheide	Inloop: 19.00 Aanvang: 19.30 Einde: 21.00
4 februari	Mantelzorgactiviteit	informatie volgt nog	informatie volgt nog
20 maart	Ontspannende gezichtsbehandeling	Curio Oostelijke Havendijk 1 Roosendaal	9.00 tot 12.00 aankomen verplicht

Dag van de Mantelzorg

Ook dit jaar zetten we de mantelzorgers in het zonnetje op de Dag van de Mantelzorg 2019. Even niet zorgen maar gezellig ontspannen. In het weekend van 9 en 10 november waren de mantelzorgers te gast bij een van de volgende locaties in de gemeente. Du Commerce/ D'n Eeterij in Kruisland, 't Wagenhuis in Nieuw Vossemeer, Brasserie Overstag in Dinteloord en in Steenbergen De Watertoren, Brasserie Puur en Brasserie de Kaai. Er werd gegeten, gedronken en gelachen, de ca. 250 mantelzorgers en hun gasten hebben een leuke middag gehad. Wethouder Koos Krook deed zaterdag de aftrap in Brasserie de Watertoren. Hij bedankte de mantelzorgers voor hun inzet voor inwoners van de gemeente Steenbergen. Hij benadrukte ook dat naast het zorgen voor en om er natuurlijk ook leuke momenten zijn waar mantelzorgers van genieten. Er wordt volgend jaar nog gekeken naar meer en passende mogelijkheden om mantelzorgers op deze dagen te waarderen. Daarover ontvangt u weer bericht via mail of brievenbus.



Mantelzorgmakelaar West-Brabant

Als mantelzorgmakelaar ondersteun je mantelzorgers. Vooral hen die hulp nodig hebben bij het vinden van evenwicht tussen mantelzorg en andere taken, zoals werk. Een mantelzorger kan de makelaar inschakelen voor:

Ondersteuning en begeleiding

Uitzoekwerk

Regelwerk

Uiteraard houdt u zelf de regie.

De missie van Mantelzorgmakelaars is om mantelzorgers eerlijk, onafhankelijk en professioneel te ondersteunen, zodat zij niet overbelast raken. Dat kan door regeltaken over te nemen en het overzicht te behouden in een woud van regels met een actuele kennis van de sociale kaart.

Het werkgebied van MZMWB strekt over heel West-Brabant. Van Bergen op Zoom tot Werkendam en van Moerdijk tot Baarle-Nassau. Wil je meer weten, neem contact op met Mantelzorgmakelaar West-Brabant via www.mzmwb.nl. Er zijn meer Mantelzorgmakelaars in Brabant. Bezoek de website op www.mantelzorgmakelaar-brabant.nl.

MantelzorgNL

Is de landelijke organisatie die opkomt voor iedereen die voor een naaste zorgt. Er zijn diverse voordelen aan lidmaatschap van Mantelzorg NL. Deze kun je vinden op www.mantelzorg.nl. Het loont zeker de moeite om hier eens naar te kijken. Ook voor specifieke vragen kun je terecht. Het algemene nummer is 030-6592222 of mailen naar info@mantelzorg.nl.

Informatie avond financiële regelingen 10 december

Tijdens het mantelzorg café werd een presentatie gegeven door Freke Schoenmaker, trainster van Mantelzorg NL. In vogelvlucht gingen we door alle regelingen die er landelijk zijn waarvan, helaas niet alle, mantelzorgers gebruik kunnen maken. Om kosten te verhalen op een zorgverzekering, bij de gemeente of via de belasting teruggave. Of om minder kosten te maken. Omdat het vaak gaat over het (verzamel) inkomen van een persoon, echtpaar of gezin is het verstandig om zelf of via bijvoorbeeld een financieel adviseur te kijken wat voor jou geldt. Wat voor de een wel kan, kan voor een ander niet. Je kunt daar hulp bij krijgen van bijvoorbeeld een maatschappelijk werker of mantelzorgmakelaar.





Steenbergen
Onderdeel van Traverse Groep

Initiatief sport voor kinderen met een handicap.

In de vorige nieuwsbrief stond een oproep om deel te kunnen nemen aan een bewonersgroep/ouders die zich wil buigen over sporten voor kinderen met een handicap of beperking in gemeente Steenbergen. De eerste bijeenkomst is geweest en er zijn verschillende ideeën besproken. In 2020 zal er meer bekend worden gemaakt. Ken je een ouder of ben je een ouder die zich hierbij wil aansluiten, laat dit dan weten aan Carmen Kamp, sociaal team Steenbergen. Ze is bereikbaar via 0167-750850 en welzijn-stb@wijzijntraversegroep.nl.

Tips van de info avond

1. Heeft degene voor wie je zorgt meerkosten door een handicap of chronische ziekte? En is zijn/haar inkomen te laag om deze kosten te dragen? Dan kan hij/ zij aankloppen voor financiële ondersteuning bij de gemeente. Bijvoorbeeld voor de eigen bijdrage bij hulpmiddelen. Dit is opgenomen in de collectieve gemeentelijke zorgverzekering.
2. Ouders van kinderen tussen 3 en 18 jaar, die zorgen voor een thuiswonend kind met een intensieve zorg vraag kunnen tweemaal kinderbijslag aanvragen bij SVB. Hiervoor is een beoordeling nodig van CIZ, dit hoeft niet een indicatie te zijn.
3. Ziekenhuizen hebben vaak een 10 rittenkaart of abonnement waarmee je minder parkeerkosten betaald voor bezoeken. Dit verschilt per ziekenhuis, vraag ernaar bij de receptie.
4. Nog voordat je een melding Wmo gaat doen, maak een persoonlijk plan. Waarvoor wil je een aanvraag doen, wat heb je nodig, waarom heb je dit nodig, wat wil je ermee bereiken en evt. waar zou je het kunnen "kopen"? Bekijk ook of er andere manieren zijn om aan je vraag te voldoen, met hulp uit je omgeving, vrijwilligers of een particuliere oplossing. Op deze manier ga je voorbereid het keukentafel gesprek in en kun je samen tot een passende oplossing komen.

Zorgverzekering 2020

Het is weer zover, tijd om te gaan kijken of de zorgverzekeringen nog wel passen bij je eigen situatie en wellicht ook voor degene waar je voor zorgt. Besteed even extra aandacht aan de mogelijkheden voor mantelzorg hulp en vergoedingen die bij veel verzekeringen in de aanvullende pakketten te vinden zijn. In veel pakketten is bijvoorbeeld een vergoeding voor een mantelzorg makelaar opgenomen. Handig als je in 2020 wat extra hulp kunt gebruiken bij aanvragen van hulpmiddelen, invullen van formulieren of gewoon door de bomen het bos niet meer ziet. Voor mensen die op en net boven het sociaal minimum leven is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de aanvullende pakketten van de gemeentelijke collectieve zorgverzekering bij VGZ. Meer informatie hierover vindt je via je internet zoekmachine: collectieve zorgverzekering gemeente Steenbergen. Mocht je vragen hebben kun je contact opnemen met de Vraagwijzer of langskomen op de inlooppreekuren.

Inlooppreekuren Vraagwijzer Steenbergen

Inlooppreekuur adviseur Vraagwijzer. Maandag tot en met donderdag van 9:00 uur tot 12:00 uur en donderdagmiddag van 13:30-16:30 uur.

Inlooppreekuur maatschappelijk werk WijZijn Steenbergen. Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 9:00 tot 10:00 uur.

Inlooppreekuur ISD. Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 9:00 tot 12:00 uur.

Inlooppreekuur Digipunt, vrijwilligers helpen met digitale formulieren aanvragen. Dinsdagmiddag van 13:00 tot 16:00 uur, woensdag en vrijdagochtend van 9:00 tot 11:00 uur.



Namens alle vrijwilligers, medewerkers en samenwerkingspartners van het Steunpunt Mantelzorg Steenbergen



Indien onbestelbaar:
Postbus 674, 4600 AR Bergen op Zoom



Steunpunt Mantelzorg Steenbergen

Vraagwijzer
Fabrieksdijk 6
4651 BR Steenbergen

0167-750850

Joyce Joosen
0636110898

mantelzorg-stb@wijzintraversegroep.nl
facebook: mantelzorg steenbergen
www.wijzintraversegroep.nl



Brede Welzijns Instelling Woensdrecht (BWI)

Welzijncentrum K4
Kromstraat 4
4631 KH Hoogerheide

0164-672049

Marga Esser
Lenny Winkel

info@bwiwoensdrecht.nl
www.bwiwoensdrecht.nl



Mantelzorg Bergen op Zoom

bezoekadres:
Jacob Obrechtlaan 5
4611 AP Bergen op Zoom
0164-299491
info@mantelzorgboz.nl

Maureen Kalker
Katja Kley
Eline Kuijlen
Marloes Ruffen
www.mantelzorgboz.nl

Facebook:
Mantelzorg Bergen op Zoom



Samenwerking

Nieuwsbrief Mantelzorg Brabantse Wal is een initiatief van Mantelzorg Bergen op Zoom in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Steenbergen en BWI Woensdrecht. Er wordt gebruik gemaakt van het netwerk met andere organisaties op het gebied van zorg, wonen, onderwijs en welzijn om zo'n breed mogelijke groep mantelzorgers te bereiken.

Relevante informatie

Mocht u als organisatie relevante informatie hebben voor de nieuwsbrief, hetzij activiteiten voor mantelzorgers hetzij andere informatie, neem dan contact op met de redactie van deze Nieuwsbrief (info@mantelzorgboz.nl). De volgende nieuwsbrief wordt in het eerste kwartaal van 2020 uitgebracht.