



NIEUWSBRIEF

KNOOPPUNT

MANTELZORG

BRUMMEN

juni 2020

Stilte na de storm?



In voorgaande nieuwsbrieven hebben we je veel geïnformeerd over onderwerpen die met het Corona-virus te maken hadden.

De grote storm rondom Corona lijkt (voorlopig) te zijn gaan liggen. Dat betekent niet dat overal de lucht weer opgeklaard is en de zon schijnt. De 1,5-meter richtlijn geldt nog steeds en alles is nog steeds niet bij 'het oude'. Ook heeft de storm kleine of grotere schade aangericht bij deze en gene. Wij zijn er nog steeds voor je als je ons nodig hebt voor ondersteuning in welke vorm dan ook (een gesprek over hoe het gaat, informatie, regelzaken, praktische ondersteuning).

In deze nieuwsbrief informeren we je over onderwerpen die niet iets met Corona te maken hebben, maar die wel om aandacht vragen of aandacht verdienen.

Eén van deze onderwerpen is de actie die we voor je in petto hebben in het kader van de Dag van de Mantelzorg.

Veel leesplezier.

Met vriendelijke groet,

Karin van Aalst: 0575 728409 (maandag t/m donderdag)

Ellen Lammersen: 0575 728408 (dinsdag tm donderdag)

Email: mantelzorg@welzijnbrummen.nl

‘Dag van de Mantelzorg’: Wat wil jij in beeld brengen?



Ben jij een mantelzorger van 25 jaar of ouder en woont degene waar je voor zorgt in de gemeente Brummen? Dan bieden wij jou heel graag ‘een persoonlijk cadeau’ aan vanwege de Dag van de Mantelzorger. Gemeente Brummen, Knooppunt Mantelzorg en Fotostudio Lifetime uit Brummen hebben de handen ineengeslagen om in deze tijden van corona een veilige en persoonlijke blik van waardering te geven.

Je krijgt de kans om iets wat je dierbaar is, gefotografeerd te krijgen en daarvan een foto te ontvangen. Wat zou jij voor eeuwig vastgelegd willen zien? Je partner? Je gezin? De kleinkinderen? Je huisdier? Het kan ook een foto zijn van een dierbaar element in je huis of tuin? De foto kan thuis gemaakt worden of op een locatie in de gemeente Brummen (bijv. bij de IJssel of Huis te Eerbeek), maar ook in Fotostudio Lifetime. In overleg met fotograaf Evelien kan in ieder geval een heleboel. Je krijgt 1 foto per adres gratis aangeboden. Wil je alvast ideeën opdoen voor jouw eigen foto? Kijk dan op: www.fotostudiolifetime.nl voor inspiratie.

Graag laten we ook een mooie collage maken van alle foto's. Deze collage willen we aan alle inwoners van Brummen laten zien, omdat we trots zijn op onze mantelzorgers. Uiteraard vragen we hierbij om de instemming van jou. Je bent niet verplicht aan de collage mee te werken. Op 10 november (Dag van de Mantelzorg) wordt de collage onthuld in het gemeentehuis.

Hoe gaan we het aanpakken?

Je kan je gedurende de hele maand juli aanmelden bij Susanne Thijsen van Stichting Welzijn Brummen. Doe dit via telefoonnummer 0575-561988. Je kan ook mailen naar s.thijssen@welzijnbrummen.nl. Susanne maakt dan direct een foto-afspraken met jou. De foto's worden tussen 1 juli en 15 oktober gemaakt. Fotograaf Evelien van Foto Studio Lifetime maakt hier speciaal tijd voor vrij.

Muzikaal cadeau



Door alle Corona maatregelen ervaren mantelzorgers ook beperkingen, wat kan leiden tot overbelasting. Omdat wij denken dat o.a. mantelzorgers en hun naaste wel een vrolijke noot kunnen gebruiken, organiseert Stichting Welzijn Brummen een aantal achtertuin concertjes met harpiste Lies Joosten.

De muzikale ontmoetingen worden gepland op woensdag of donderdagmiddagen 8, 9, 15 of 16 juli, duren maximaal 30 minuten en Corona voorzorgs-maatregelen worden in acht genomen.

Tot 3 juli 2020 kun je contact opnemen met
Marijke Bolt: m.bolt@welzijnbrummen.nl

Vermeld bij de aanvraag:

Naam en adres voor wie je een achtertuin concert aanvraagt. En dat mag dus voor een ander, maar ook voor je zelf zijn!

Aandacht voor jezelf, ruimte in je hoofd. Mindfulness voor mantelzorgers



Wanneer je zorgt voor iemand kun je je belast gaan voelen. Hoe graag je het ook doet voor die ander die je dierbaar is. Als mantelzorger weet je als geen ander dat er aan de situatie niet altijd wat te veranderen is. Maar waar heb je wel invloed op?

Aandacht voor jezelf

Tijdens 5 wekelijkse bijeenkomsten Mindfulness oefen je je aandacht, net zoals je spieren traint. Je leert hoe je op een gezonde manier kunt omgaan met belastende situaties.

waardoor krijg je weer het gevoel dat jij de regie hebt over je leven.

Begeleiding

De bijeenkomsten worden georganiseerd en begeleid door Jantine Peters. Zij is erkend mindfulness-trainer en opgeleid om mensen te leren hoe ze meer rust en aandacht in hun leven kunnen brengen. Door vriendelijk te zijn met wat er is, niet te strijden met dat wat niet te veranderen is. Vanuit deze manier van leven worden er tijdens de bijeenkomsten praktische oefeningen aangereikt. Daarnaast is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen.

Praktische informatie

Data: woensdag 2, 9, 16, 23 en 30 september 2020

Tijd: 10:00-11:30 uur (inloop vanaf 9.45 uur, uitloop tot 12:00 uur)

Locatie: natuurboerderij “de Mhene”, Lendeweg 4a in Hall

Kosten: € 50,- voor alle vijf bijeenkomsten, vooraf te voldoen

Begeleider: Jantine Peters, erkend mindfulness-trainer. T: 06-17 369 599

E:info@aandachtgeeftje kracht.nl, W: www.aandachtgeeftje kracht.nl

Aanmelden: uiterlijk 26 augustus 2020 bij Jantine Peters

De groepsgrootte is maximaal 8 personen.

ONDERSTEUNINGSGROEPEN MANTELZORGERS VAN THUISWONENDE MENSEN MET DEMENTIE



Bent je mantelzorger van een thuiswonende persoon met dementie? Woont je in de gemeente Brummen? Het Geheugensteunpunt staat na de zomer weer klaar voor je met ondersteuning:

Ondersteuningsgroep:

Het Geheugensteunpunt start op vrijdag 2 augustus weer met een nieuwe reeks bijeenkomsten speciaal

voor mantelzorgers van mensen met dementie. In deze ondersteuningsgroep kun je je ervaringen delen en tips en informatie ontvangen van andere lotgenoten. De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en wordt begeleid door een ervaren gespreksleider. De bijeenkomsten vinden plaats in het gemeentehuis in Brummen.

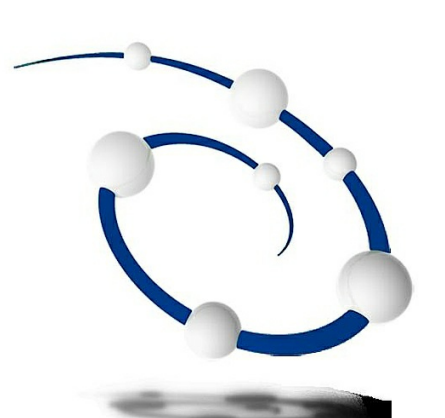
Voor deelname vraagt het Geheugensteunpunt een vergoeding van €17,50 voor 7 bijeenkomsten.

Data: Vrijdag 2-8 23-8 13-9 4-10 25-10 15-11 en 6-12

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Voor nadere informatie en aanmelden kun je contact opnemen met Heidi Nusselder, coördinator van het Geheugensteunpunt: Tel. 06-28457299, e-mail: brummen@hetgeheugensteunpunt.nl

Cursus omgaan met dementie



Het Geheugensteunpunt biedt een driedelige cursus (à 2 uur) aan voor mantelzorgers. De cursus start op maandag 12 augustus a.s. in het Tjark Riks Centrum in Eerbeek. Het thema mantelzorgen en dementie staat centraal, met ruimte voor verdieping in dementie en omgangstips. Voor deelname vraagt het Geheugensteunpunt om een vergoeding van €7,50 voor 3 bijeenkomsten.

Data: maandag 12-8 2-9 23-9

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Wil je je aanmelden of informatie over de cursus? Je kunt contact opnemen met Heidi Nusselder, coördinator van het Geheugensteunpunt: Tel. 06-28457299, e-mail: brummen@hetgeheugensteunpunt.nl.