

Nieuwsbrief

Onis

Steunpunt Mantelzorg



NR. 1 2019

Agenda

19 februari

Mantel-Uit-Dag - spelletjesmiddag

18 en 25 maart, 1 april *deze cursus zit al **vol!***

tweede cursus 9, 16 en 23 april

Cursus 'omgaan met iemand met de ziekte dementie'

8 april

Bijeenkomst 'lichte zorg bieden thuis: tillen en verplaatsen'

10, 17, 24 april en 1 mei

Workshop Yin Yoga – Yoga Ruimte Someren

Mantel-uit-dag dinsdag 19 februari



Wij nodigen mantelzorgers uit Asten en Someren uit voor een gezellige spelletjesmiddag.

Er is gelegenheid om samen een spel te spelen. Liever kaarten? Geen probleem. Of liever gewoon gezellig buurten? Ook dat kan! U kunt ook zelf een leuk gezelschapsspel meebrengen. Wij zorgen voor koffie en thee met iets lekkers.

Aanmelden

Dat kan tot en met uiterlijk 16 februari bij Truus van Otterdijk van Onis Steunpunt Mantelzorg, haar contactgegevens staan onderaan deze nieuwsbrief of bij Hanny Nijssen; nijssen_h@hotmail.com tel.nr. 0493 694221

Workshop Yin Yoga

Yin yoga is een tegenhanger van het snelle en stressvolle hedendaagse leven. Waarin we veelal onvoldoende stil staan en niet goed voor ons zelf zorgen.

Inhoud van de workshop

Dit leer je tijdens de 4 bijeenkomsten: Wat yin yoga is en dat gaan we uitproberen. Er is aandacht voor ademhaling en ademhalingsoefeningen. Mindful aanwezig zijn in de poses en hoe zou je dit ook buiten de lessen kunnen doen.

De laatste bijeenkomst gaan we een eigen oefening voor thuis maken, zodat je hierna zelf aan de slag kan met alles wat je geleerd hebt.

Aandacht, stil worden, ademhaling

De meeste poses worden zittend of liggend uitgevoerd op een yoga mat

Datum: 19 februari,
Tijd: 13.15 – 16.00
uur
Locatie: Onis,
Kerkstraat 10 in Asten
Kosten: €1,50 euro

*Bij Yin Yoga mag je
voor jezelf gaan
zorgen*

Datum: 10, 17, 24 april en 1 mei
Tijd: 18.00-19.15 uur
Locatie:
Verdonckstraat 2,
Someren
Kosten: €20,-

Omgaan met een persoon die de ziekte dementie heeft, is niet altijd gemakkelijk

Tweede cursus
Datum: 9, 16, 23 april
Tijd: 19.30-21.30 uur
Locatie: Onis, Kerkstraat 10, Asten
Kosten: €10 euro pp

Datum: 8 april
Tijd: 19.30 uur tot 21.30 uur
Locatie: De Ruchte, Laan ten Rooode 71 Someren
Kosten: gratis

en enkele minuten aangehouden. Er is geen goed of fout. Belangrijk is dat je stil durft te worden en te luisteren naar wat jouw lichaam aan signalen afgeeft. Hierdoor lig jij uiteindelijk in een voor jouw lijf unieke houding.

Aanmelden

Aanmelden voor deze cursus is verplicht en kan bij Onis Steunpunt Mantelzorg. Matjes zijn aanwezig. Het aantal deelnemers is maximaal 10, vol=vol. Na iedere bijeenkomst er ook even tijd om persoonlijk vragen te stellen en is er gezamenlijk thee.

Cursus 'omgaan met iemand met de ziekte dementie'

Naast geheugenproblemen leidt dementie ook tot gedragsveranderingen en – stoornissen. Daarom organiseert Onis Steunpunt Mantelzorg de cursus 'omgaan met de ziekte dementie'. De cursus leert inzien waarom mensen met deze ziekte zich anders gaan gedragen. Waarom doen ze dat? Hoe werken de hersenen in het hoofd van iemand die dementeert.

Deze onderwerpen komen aan bod

In drie bijeenkomsten gaat u aan de slag met het begrip dementie, de verschijnselen, het verloop van de ziekte en uitleg over diverse benaderingswijzen. De cursus biedt kennis en enkele vaardigheden die het omgaan met de ziekte vergemakkelijken. En helpen begrip te krijgen. Dit alles ondersteund door beeldmateriaal. De cursus biedt niet op alle vragen een pasklare oplossing, omdat dementie zich bij elke persoon anders manifesteert. Uiteraard is er ook mogelijkheid om van gedachten te wisselen met collega-mantelzorgers.

Aanmelden

Voor deze cursus is aanmelden verplicht. Aanmelden kan tot uiterlijk 1 april bij Onis Steunpunt Mantelzorg.

LET OP: per familie kunnen maximaal twee personen deelnemen. Het aantal plaatsen is beperkt en vol=vol.

Lichte zorg bieden thuis: tillen en verplaatsen

Deze bijeenkomst geeft u inzicht in wat u in uw eigen huis en omgeving aan begeleiding kunt bieden en biedt praktische tips voor (aankomende) mantelzorgers.

Onderwerpen

Alledaagse onderwerpen komen aan de orde. Denk daarbij aan:

- Iemand in en uit een stoel helpen
- Iemand vanuit een rolstoel in een auto helpen of op een stoel
- Veilig wandelen en oversteken met iemand in een rolstoel
- Eigenschappen van een goede rollator
- Iemand in en uit bed helpen

De cursusleidster is fysiotherapeut met specialisatie geriatrie. Ze demonstreert tijdens de bijeenkomst diverse hulpmiddelen.

Kosten en aanmelden

Deelname is gratis. Aanmelden kan tot uiterlijk 3 april bij Steunpunt Mantelzorg. De contactgegevens staan onderaan deze nieuwsbrief.

Let op: maximaal 12 deelnemers, vol=vol

Bezoek zorgboerderij de Wouterbergen

Wouterbergen biedt opvang aan verschillende deelnemers in de vorm van dagbesteding voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke

Datum: donderdag 21 maart
Tijd: 10.30 en 11.30 uur
Locatie: Nieuwendijk 122, Someren-Heide,
Kosten: gratis

Maak je een moeilijke tijd door?

Datum: 28 maart,
Tijdstip: 14.30-16.00 uur of 19.30-21.00 uur
Locatie: De Ruchte, Someren
Kosten: gratis

Een regionaal inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten

Tips over allerlei aspecten van mantelzorg

beperking en ook ouderen.

Men kan creatief bezig zijn, gezelschapsspellen en geheugentraining doen en er is ruimte voor op z'n tijd een kop koffie en een praatje. Verder is er een lunchcafé waar iedereen dagelijks terecht kan voor een kop koffie met gebak, lunch of een andere versnapering. We organiseren een kennismakingsbezoek met rondleiding op donderdag 21 maart. Daarin hoort u meer over de criteria, het programma, vormen van dagbesteding etc.

Aanmelden

Aanmelden is verplicht en kan tot 14 maart bij Steunpunt Mantelzorg. De contactgegevens staan onderaan deze nieuwsbrief. Let op: Er kunnen maximaal 12 bezoekers deelnemen, vol=vol.

Doe het zelf maar niet alleen

Wie te maken krijgt met een ziekte, verslaving of ander persoonlijk probleem, gaat in eerste instantie naar de huisarts of hulpverleners. Maar er zijn ook andere manieren om ondersteuning te krijgen in het omgaan met je ziekte, probleem of ervaring; praten met lotgenoten. Deze vorm van ondersteuning noemen we zelfhulp.



Kennismakingsbijeenkomst

Op 28 maart organiseert Onis Steunpunt Mantelzorg en het Zelfhulp Netwerk een kennismakingsbijeenkomst. Deze is voor mantelzorgers van mensen met dementie die interesse hebben voor het opstarten of bezoeken van een groep. Natuurlijk is deze bijeenkomst ook toegankelijk voor iedereen die meer informatie willen verkrijgen over zelfhulpgroepen en het deelnemen daaraan.

Aanmelden vóór 14 maart bij Truus van Otterdijk. Afhankelijk van aantal aanmeldingen wordt gekeken welk dagdeel de voorkeur heeft.

Inloophuis de Cirkel

Hier kunnen mensen uit Helmond en de peelgemeenten zonder verwijzing terecht voor ondersteuning bij het omgaan met en het verwerken van de ziekte kanker.

Ongeacht het stadium van de ziekte of het vooruitzicht, wil [De Cirkel](#) bijdragen aan het handhaven of het verbeteren van de kwaliteit van leven. Dit kan door een persoonlijk gesprek bij een kop koffie, een ontmoeting met een lotgenoot, gelegenheid om mee te doen met een activiteit, te luisteren naar een lezing of te zoeken naar informatie in een veilige en gastvrije huiskamersetting. [Hier](#) kunt u het interview uit 't Contact teruglezen tussen Gonny Joris en de burgemeester Diny Blok van Someren.

Ook in Eindhoven kunt u terecht bij een inloophuis [de Eik](#).



Informatie

- **AutoMaatje** Asten-Someren is gestart. Dit is een vervoersservice waarbij vrijwilligers minder mobiele plaatsgenoten vervoeren naar plaatsen waar u *moet* zijn, maar vooral ook naar waar u graag *wilt* zijn. Dit vervoer kost 0,30 per gereden kilometer. Meer weten? Tel: 0493-441266 of mail naar automaatje@oniswelzijn.nl



– Alzheimer Café Peelland: de datum in maart is i.v.m. carnaval gewijzigd: dat wordt nu 12 maart, het thema is 'de waarde van muziek'.
2 april is het thema 'welke hulpmiddelen en domotica kun je thuis inzetten?'
7 mei is het thema: 'regelingen en mogelijkheden via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)'

– De site 'reisgids mantelzorg' maakt u wegwijs in de wereld van zorg voor ouderen. Via deze [link](#) komt u op de website terecht. U kunt bij het steunpunt een exemplaar lenen. Neem contact op met Marianne Lenders.

– Er zijn honderden artikelen die het dagelijks leven makkelijker kunnen maken. Deze onafhankelijke site [hulpmiddelenwijzer](#) helpt u een bewuste keuze te maken.

– De vereniging Mezzo heet vanaf nu MantelzorgNL. Zij hebben een boekje uitgebracht *Goed Vertegenwoordigd*. Er zijn verschillende manieren om vertegenwoordiging te regelen. Het is sterk afhankelijk van de persoonlijke situatie welke vorm van vertegenwoordig het meest geschikt is. Er wordt uitleg gegeven over de diverse soorten vertegenwoordiging en de belangrijkste verschillen. U kunt een gratis exemplaar verkrijgen bij het Steunpunt Mantelzorg.

– **Indigo** is een landelijke organisatie die behandelingen, cursussen en online hulp aanbiedt voor mensen met psychische klanten. Helmond is de dichtstbijzijnde locatie.



Voor familie en naasten van mensen uit de omgeving Helmond hebben ze een preventief aanbod. Bijvoorbeeld:

- Problemen in de familie start op 28 maart. Bijeenkomsten op donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur.
- Ondersteuningsgroep Nabestaanden na zelfdoding start op 6 juni. Bijeenkomsten op donderdagochtend van 10.30 - 12.30 uur.

Aanmelden voor beide groepen kan bij Indigo Brabant. Voorafgaand aan deelname vindt er een kennismakingsgesprek plaats. Contactgegevens tel 088 0161800 of info@indigobrabant.nl

Waar vindt u Onis Steunpunt Mantelzorg

Asten

Truus van Otterdijk
Kerkstraat 10
Asten
t.vanotterdijk@oniswelzijn.nl
(0493) 44 12 46

Someren

Marianne Lenders
Laan ten Roode 71 (de Ruchte)
SomerenNie
m.lenders@oniswelzijn.nl
(0493) 44 12 53

De volgende nieuwsbrief verschijnt in mei / juni

Colofon

De Mantelzorgbrief is een uitgave van Onis Welzijn – Steunpunt Mantelzorg. Deze nieuwsbrief verschijnt elk kwartaal en is bestemd voor alle mantelzorgers in de gemeenten Asten en Someren. Meer informatie over het Steunpunt Mantelzorg van Onis vindt u op www.oniswelzijn.nl