



NIEUWSBRIEF

KNOOPPUNT

MANTELZORG

BRUMMEN

JANUARI 2024

Knooppunt Mantelzorg Brummen is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Brummen. Voor allerlei informatie, praktische tips en een luisterend oor, of contact met andere mantelzorgers kun je bij ons terecht. Daarnaast bieden we workshops, informatieavonden en ontmoetingsactiviteiten aan. Op deze manier proberen we er voor te zorgen dat jij zo goed mogelijk balans kunt houden in jouw leven.

Thee & Taart



Knooppunt Mantelzorg Brummen nodigt mantelzorgers uit voor thee (koffie mag ook) en taart op donderdagavond 29 februari aanstaande.

Tijdens deze avond is er tevens gelegenheid om meer te weten te komen over palliatieve zorg. De palliatieve fase is een periode in het ziekteproces van iemand waarin genezing niet meer mogelijk is en de nadruk ligt op het verlichten van symptomen en het bieden van comfort en ondersteuning.

Terwijl mantelzorgconsulent Ellen Lammersen de taart voor u aansnijdt, schuift palliatieve zorg verpleegkundige Saskia Boersma werkzaam bij Buurtzorg Brummen aan. Saskia kan je informeren over wat er mogelijk is in de palliatieve fase van het leven van iemand en zijn of haar naasten. Daarnaast is er ruim de gelegenheid om eventuele vragen te stellen.

Wil je liever luisteren of kom je alleen voor de thee en taart? Dat kan uiteraard ook.

Het staat je vrij om iemand mee te nemen.

Opgave: niet nodig, vrije inloop

Locatie: Plein 5, Graaf van Limburg Stirumplein 5, Brummen

Tijd: tussen 19.00 -20.30 staat de taart klaar

Kosten: geen

Meer informatie: mantelzorg@welzijnbrummen.nl / 0575 561988

Contactgroep 'omgaan met verlies en rouw'



Stichting Welzijn Brummen start met een contactgroep "Omgaan met verlies". De contactgroep zal bestaan uit 8 deelnemers, die onlangs, of langere tijd geleden iemand hebben verloren en die een weg zoeken om hiermee om te gaan.

De groep zal begeleid worden door Karin van Aalst, deskundige professional op het gebied van verdriet, verlies en rouw.

Iedereen maakt verlies en rouw mee in zijn leven. Vaak is het zoeken naar een manier hoe hiermee om te gaan. Nadat je iemand bent verloren kan het leven aan de ene kant stil staan en tegelijkertijd aan de andere kant doorgaan. Je moet je leven weer opnieuw oppakken, maar dat kan behoorlijk moeilijk zijn. Het kan helpend zijn om mee te weten over hoe een rouwproces in het algemeen werkt, om vervolgens je eigen proces in beeld te krijgen. Daarnaast is gebleken dat wanneer 'gelijkgestemden' in contact komen met elkaar, dit helpt om met eigen verdriet om te gaan.

Waar gaat het over?

Stichting Welzijn Brummen biedt deze contactgroep aan, waarbij je stilstaat bij 'een eigen manier van omgaan met verlies' en in contact komt met mensen die ook te maken hebben (gehad) met het verlies van een dierbare. Door middel van deze groep creëert Stichting Welzijn Brummen een veilige omgeving waarin mensen hun hart kunnen luchten, steun kunnen geven en kunnen ontvangen en hun verdriet en zorgen kunnen delen. Dit gaat soms gepaard met een traan, maar zeker ook met een lach. Want dat is wat we uiteindelijk willen: het verdriet overleven en met een (glim-)lach verder kunnen gaan.

In de vier bijeenkomsten wordt uitgelegd hoe rouw en een rouwproces werken, met aandacht voor jouw eigen situatie. Je leert hoe je verlies kunt dragen, mee kunt nemen in jouw dagelijkse leven. Je leert het verlies niet te verwerken, maar je leert het verlies anders vast te houden.

Na vier bijeenkomsten wordt met de groep al dan niet besloten om maandelijks met elkaar in contact te blijven via bijeenkomsten die in Plein Vijf zullen plaatsvinden.

Voor wie?

Heb jij te maken (gehad) met het verlies van een dierbare, waar je (nog steeds) last van ervaart? Weet je niet hoe je verder moet? Wordt je verdriet niet minder? Wil je weten hoe anderen omgaan met verlies en verdriet? Voel je je eenzaam in je verdriet? Dan zijn deze workshops wellicht wel iets voor jou.

Waar en Wanneer?

De bijeenkomsten vinden (bij voldoende opgaven) plaats in Plein Vijf in Brummen op volgende woensdagochtenden: 13 maart, 27 maart, 10 april, 24 april 2024. Tijd: van 10.00-11.30 uur.

Deelname is gratis.

Contact en opgeven

Heb je interesse? Stuur dan een mail naar: k.vanaalst@welzijnbrummen.nl.

Karin zal telefonisch contact met je opnemen, om naar jouw verhaal en eventuele vragen te luisteren. Samen bespreken we of deelname voor jou passend is.

Enquête Knooppunt Mantelzorg Brummen



Vul de enquête in en maak kans op een Primerabon t.w.v. 25 euro

Knooppunt Mantelzorg Brummen wil graag onderzoeken wat de behoeften en wensen zijn van inwoners met mantelzorgtaken in gemeente Brummen. Dit met als doel om passende ondersteuning te kunnen bieden.

Daarom heb je onlangs een enquête online toegestuurd gekregen waarin je je wensen én tevredenheid over de dienstverlening van het Knooppunt Mantelzorg kunt aangeven.

Heb je geen email-adres? Wij hebben de enquête in dat geval meegestuurd met deze nieuwsbrief. Je kunt de enquête middels de bijgeleverde retourenveloppe terug sturen (een postzegel is niet nodig).

Het invullen kost je ongeveer 5 minuten. De enquête wordt anoniem verwerkt en je kunt hem **invullen t/m 11 februari a.s.**

Direct de enquête invullen? Dat kan door de QR-code te scannen.

Webinar prive, werk en mantelzorg in balans



Afhankelijk van of er voldoende belangstelling is, willen we in het najaar de Webinar 'Privé, werk en mantelzorg in balans' aan te bieden. Deze webinar wordt verzorgd door MantelzorgNL.

Wat kun je verwachten?

In dit Webinar geven we werkende mantelzorgers informatie over wettelijke en bedrijfsspecifieke regelingen, zoals

bijvoorbeeld de verschillende verlofregelingen. Bovendien gaan we met elkaar in gesprek over wat je helpt of heeft geholpen om de combinatie werk en mantelzorg goed te kunnen doen. Ook staan we stil bij het voeren van een gesprek met de leidinggevende over mantelzorgtaken en de do's & don'ts hiervan.

Interesse?

Heb je interesse in dit Webinar?

Stuur ons een berichtje met je contactgegevens, zodat we je kunnen informeren zodra de Webinar daadwerkelijk doorgaat: mantelzorg@welzijnbrummen.nl

Nieuws van het Geheugensteunpunt



Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers

Het zorgen voor iemand met dementie is niet gemakkelijk. Er komt veel op uw pad. Hoe fijn is het dan om samen met andere mantelzorgers in gesprek te kunnen gaan over (praktische) zaken waar u mee te maken krijgt.

Daarom biedt Het Geheugensteunpunt Brummen u de mogelijkheid om deel te nemen aan onze Ondersteuningsgroep voor mantelzorgers. U komt 5 keer bij elkaar (eens per maand) en volgt samen een vijftal workshops. Elke bijeenkomst of workshop heeft een ander thema. Hierbinnen is veel ruimte voor eigen inbreng in een open en veilige sfeer.

Cursus 'Omgaan met dementie', voor mantelzorgers

Het zorgen voor iemand met dementie is niet gemakkelijk. Er komt van alles op uw pad en er verandert vaak veel in uw (thuis) situatie. Om u in dit proces te ondersteunen, biedt het Geheugensteunpunt Brummen dit voorjaar wederom een cursus aan. De cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten (eens per twee weken), waarin inhoudelijk op dementie en (veranderend) gedrag wordt ingaan. De kracht van de cursus is dat alle deelnemers vanuit hun eigen rol en betrokkenheid, zorgen voor een dierbare met dementie. U zult ervaren dat u er niet alleen voor staat. Er is veel aandacht en ruimte voor uw persoonlijke ervaringen en vragen. Onderwerpen die we gaan behandelen:

- Het ziektebeeld
- Omgaan met veranderend gedrag
- U als mantelzorgers

De bijeenkomsten vinden plaats op:

- Maandagmiddag 11 maart, 25 maart en 8 april 2024
- Tijdstip: 14.00 – 16.00 uur
- Locatie: Bij de Bieb, Coldenhovenseweg 13, 6961 EA in Eerbeek
- Kosten: Wij vragen een totale bijdrage van € 7,50 per persoon voor drie bijeenkomsten.

Tevens wordt aan alle cursisten een dementiebeleving met behulp van de VR bril aangeboden. Hiermee krijgt u een inkijkje in de wereld van dementie. Een ervaring die u helpt uw naaste beter te begrijpen. Mocht u hiervan gebruik willen maken, dan wordt hiervoor met u een afspraak gepland buiten de cursus bijeenkomsten om. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Voor meer info, of aanmelding ondersteuningsgroep of cursus neem contact op met:

Wendie Deurloo, coördinator Geheugensteunpunt Brummen Tel. 06-28457299 / e-mail brummen@hetgeheugensteunpunt.nl

Bijeenkomsten Knooppunt Mantelzorg



Wil je weten welke bijeenkomsten van Knooppunt Mantelzorg je kunt bezoeken?

Kijk dan op <https://www.welzijnbrummen.org/activiteiten-mantelzorg>

Heb je behoefte aan iets, maar staat het niet in het aanbod?

Laat het ons weten, we kunnen dan kijken wat we voor je kunnen betekenen.

Je kunt je interessegebied of vraag aan ons doorgeven door ons te mailen of te bellen:

mantelzorg@welzijnbrummen.nl / 0575-561988