



Activiteiten Kalender 2017

Mantelcafé

Een contactmiddag/avond voor mantelzorgers.

U komt in contact met andere mensen die langdurig zorgen voor een familielid, vriend of buur. U deelt (vaak herkenbare) ervaringen en u krijgt informatie over mogelijkheden die er in de gemeente Heumen en de gemeente Mook en Middelaar voor mantelzorgers zijn.

De toegang is gratis en u krijgt één consumptie aangeboden namens Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar. Aanmelding is niet noodzakelijk.

Dit Mantelcafé vindt op verschillende locaties plaats, zodat u zelf de meest passende locatie, datum en tijd kan kiezen.

In **Malden** vindt het Mantelcafé plaats in Café de Muse.

Data: 2 februari, 20 april, 15 juni, 31 augustus, 2 november en 14 december.

Tijd: 13.30 – 15.30 uur.

Locatie: Café De Muse, Kerkplein 12, 6581 AC Malden. Parkeren op het plein met de blauwe parkeerkaart of in de parkeergarage van SCC Maldensteijn (gratis).

In **Overasselt** vindt het Mantelcafé plaats in multifunctioneel centrum De Buurderij.

Data: 7 maart, 13 juni, 12 september en 28 november.

Tijd: 19.30 – 21.00 uur.

Locatie: Huiskamercafé De Buurderij, Kasteelsestraat 5, 6611 KA Overasselt. Parkeren kan op het terrein van de Buurderij (gratis).

In **Molenhoek** vindt het Mantelcafé plaats in het Lees- en Ontmoetingspunt (LOP) in het winkelcentrum.

Data: 31 maart, 26 mei, 7 juli, 22 september en 24 november.

Tijd: 13.30 – 15.30 uur.

Locatie: Lees- en Ontmoetingspunt, Prinsenweg 3c, 6584 AZ Molenhoek. Parkeren kan in de omgeving van het winkelcentrum.

Cursus ‘Ontspannen en omgaan met stress voor mantelzorgers’

In vijf bijeenkomsten worden u ontspanningsoefeningen aangereikt, krijgt u tips over goed slapen en bewegen en heeft u het over het voorkomen van piekeren en het omgaan met angsten.

Aanmelding bij Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar is noodzakelijk.

Data: 12 april, 19 april, 3 mei, 10 mei en 17 mei. Mogelijk ook 24 mei, indien deelnemers vanwege de Meivakantie afwezig zijn op 3 mei.

Tijd: 19.30 – 21.30 uur
Locatie: Psychotherapie Praktijk Malden, Broeksingel 1, 6581 HA te Malden.

Themabijeenkomst ‘Omgaan met depressieve gevoelens van een zorgvrager’.

Wanneer iemand in uw naaste omgeving last heeft van depressieve gevoelens kan dat voor u, als mantelzorg, ook moeilijk zijn. Sommige naasten maken zich zorgen en voelen zich verdrietig. Anderen voelen vooral boosheid en onmacht, omdat ze weinig invloed lijken te hebben om de situatie te veranderen. De relatie met de persoon die last heeft van depressie gevoelens kan onder druk komen te staan.

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u tips aangereikt hoe hier mee om te gaan.

Aanmelding bij Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar is noodzakelijk.

Data: donderdag 22 juni

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Malderburch, “De Ommezwaai”, Broekkant 16, 6581 AE te Malden.

Cursus ‘Mindfulness’

De ervaring leert dat mantelzorgers zo gericht zijn op de ander dat ze nauwelijks contact hebben met hun eigen wensen en behoeften. Daarin schuilt het gevaar dat u gevoelens van overbelasting onvoldoende herkent en (te) veel van uzelf vraagt.

Mindfulness leert u een andere levenshouding: u bewust te zijn van alles wat zich voordoet in het hier en nu zonder daarover te oordelen of het te willen veranderen.

Op deze manier kan u de zorg aan uw naaste(n) beter en langer volhouden. Deze gratis cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van ieder twee uur die wekelijks plaatsvinden. Daarbij is het van belang dat u zich realiseert dat dagelijks oefenen wenselijk is. Aanmelden bij Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar is noodzakelijk.

Data: 30 augustus, 6 september, 13 september, 20 september, 27 september, 4 oktober, 11 oktober en 18 oktober.

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Psychotherapie Praktijk Malden, Broeksingel 1, 6581 HA te Malden.

Informatiemarkt over Wonen

Er vinden grote veranderingen plaats in de zorg. Vanuit de overheid wordt geacht dat mensen langer thuis blijven wonen. Er spelen vragen als:

- Kan ik ervoor zorgen dat mijn partner zolang mogelijk thuis kan blijven wonen?
- Hoe kan ik mijn huiskamer dusdanig aanpassen, zodat mijn huiskamer rolstoelvriendelijk is en wij hier kunnen blijven wonen?
- Wat als wij niet meer in ons huis kunnen blijven wonen, bij wie kunnen wij dan terecht?

Om deze vragen inzichtelijk te maken organiseert Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar een informatiemarkt voor u. Er worden diverse partners uitgenodigd, van ergotherapeut tot woningbouwcorporatie. Ook de gemeente zal hierbij aanwezig zijn. Deze informatiemarkt zal in het najaar van 2017 plaatsvinden en Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar informeert u tijdig over datum, tijd en locatie.

Klankbordgroep

Om zo goed mogelijk te voldoen aan de wensen van mantelzorgers en zo goed mogelijk in te spelen op de behoeften van mantelzorgers vinden wij het belangrijk uw stem te horen. Wij nodigen u uit om vier keer per jaar met ons in gesprek te gaan om van u te leren. Iedere bijeenkomst duurt maximaal anderhalf/twee uur. De locatie, datum en tijd bespreken we bij uw aanmelding. We horen graag van u!

Dag van de Mantelzorg

Jaarlijks wordt landelijk op 10 november de Dag van de Mantelzorg gevierd. Op of rond die dag organiseert Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar een lokale, ontspannende activiteit voor mantelzorgers die in de gemeente Heumen en de gemeente Mook en Middelaar woonachtig zijn. U wordt persoonlijk en via de lokale media wordt u op de hoogte gebracht van deze activiteit en de aanmeldprocedure.

Voor aanmeldingen en vragen neemt u contact op met Anita de Roos of Kim Falk van Mantelzorg Heumen en Mantelzorg Mook en Middelaar op telefoonnummer 024 – 3570570 of per mail op mantelzorgheumen@malderburch.nl of mantelzorgmookenmiddelaar@malderburch.nl

De genoemde activiteiten zijn gratis en alleen toegankelijk voor mantelzorgers die woonachtig zijn in Malden, Heumen, Overasselt, Nederasselt, Plasmolen, Molenhoek, Mook en Middelaar.