



juni 2018

Nieuws voor Mantelzorgers

Contact met een sociaal werker van MET over mantelzorg

Verlenen van mantelzorg is geen vanzelfsprekendheid en kan heel zwaar zijn. Schroom niet om contact op te nemen met het MET team in uw wijk als u het gevoel heeft overbelast te raken of gewoon behoefte heeft aan iemand die even meedenkt.

U vind alle informatie over MET Welzijn Heerhugowaard op www.methhw.nl.

Mantelzorgpanel: Praat mee over mantelzorg

Als mantelzorger komt er veel op uw pad. U krijgt met allerlei kwesties en beleidszaken te maken. Acht mantelzorgers uit Heerhugowaard onderzoeken deze kwesties door met elkaar hierover in gesprek te gaan. Want u weet het beste waarop moet worden gelet bij het verbeteren van diensten ten behoeve van mantelzorg in de thuissituatie.

Contactpersonen bij MET zijn Chantal Petrici: T 06 14718442, E chantal.petrici@methhw.nl; en Marianne Visser: T 06 28321043, E marianne.visser@methhw.nl.

Bernadette Kuijpers is mantelzorger van haar man en neemt al jaren deel aan de panelgesprekken:

“Mijn ervaringen als mantelzorger zet ik in voor de komende generatie mantelzorgers. Ik vind het heel belangrijk dat er casemanagement komt voor alle zware mantelzorgsituaties, niet alleen bij dementie. Verder is meer opvang nodig in deze situaties in de vorm van part time verpleeghuiszorg.”

Meer informatie: www.vgz-zorgkantoren.nl/consumenten/leven-met-zorg/dementie-zet-je-leven-op-zn-kop

MET ondersteunt jonge mantelzorgers. Neem contact op met Eline, T 06 28558165

Dementiemonitor Mantelzorg 2018

Een landelijk onderzoek onder mantelzorgers van mensen met dementie

De twee jaarlijkse mantelzorgmonitor van Alzheimer Nederland gaat weer van start. Alzheimer Nederland wil graag weten hoe het met u gaat. En wat uw ervaringen zijn met de professionele zorg. Zo kan zij uw belangen behartigen bij beleidsmakers in en rond de zorg. Daarom houdt Alzheimer Nederland samen met het NIVEL (Nederlands Instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg) iedere twee jaar een landelijk onderzoek onder mantelzorgers van mensen met dementie. De vragenlijst van de Dementiemonitor Mantelzorg kan worden ingevuld door iedereen die de zorg heeft voor een naaste met dementie. Het maakt daarbij niet uit of uw naaste thuis woont of in een instelling.

Helpt u mee?

U kunt meedoen via de online vragenlijst op www.dementiemonitor.nl.

Geen internet? Dan kunt u een schriftelijke vragenlijst aanvragen bij Alzheimer Nederland, T 033 303 25 02.

Deze kunt u kosteloos retourneren.

Mantelzorglijn - 24 uur per dag bereikbaar

Mantelzorgers die een luisterend oor nodig hebben, kunnen bellen of mailen met de Mezzo Mantelzorglijn. Door samenwerking met Sensor zijn ze 24 uur per dag bereikbaar. Praten lucht op. De hulp is vrijblijvend en anoniem.

Belastingaangifte 2017

Als mantelzorger kunt u mogelijk gebruik maken van aftrekkosten. Aangifte kan de moeite waard zijn, ook als u geen bericht van de belastingdienst heeft ontvangen.

MEZZO heeft de voordelen voor u op een rij gezet in de belastingspecial.

U kunt die bestellen via MEZZO.

Redt u aangifte niet voor 1 mei, vraag dan uitstel via DigiD!



0900 - 20 20 496

mantelzorglijn@mezzo.nl

Wandegroepen

Wilt u graag meer willen wandelen? Onze sociaal werker Susan bespreekt in gesprek met u de mogelijkheden. Zij kan u ook in contact brengen met anderen, waarmee een klein wandelgroepje kan worden gestart. Na enkele weken onder haar begeleiding, gaan de bewoners samen door. Een gezellige activiteit, voor meer beweging en een frisse neus. Aanmelden kunt u bij Susanne Peereboom via mail susanne.peereboom@methhw.nl.

Mentorschap voor mensen vanaf 18 jaar zonder netwerk

Als er geen familie of sociaal netwerk is, of als die niet in staat zijn om te waken over de persoonlijke belangen, dan kunnen de vrijwillige mentoren van Stichting Mentorschap Noordwestholland deze belangen vertegenwoordigen.

Het gaat hierbij o.a. om het onderhouden van contact met hulpverleners en betrokkene over zorg- en behandelplannen en toezien dat de zorg en begeleiding volgens afspraak plaatsvindt.

De vrijwillig mentoren worden aan iemand gekoppeld als 'maatje'.

Meer informatie via www.stichtingmentorschap.nl,

Koopvaarder 1, 1625 BZ Hoorn.



www.goudendagen.nl

Spreekuur Persoonsgebonden Budget (PGB)& Wet Langdurige Zorg (WLZ)

Elke woensdag van 9.00 tot 12.00 uur in het gemeentehuis, Sociaal Plein te Heerhugowaard.

U kunt al uw vragen over langdurige zorg bespreken met klantadviseur René Gorter.

Een afspraak maken is niet nodig.



MET andere mantelzorgers van gedachten wisselen over allerlei zaken?

Dat kan op de besloten facebookpagina van MET HHW

<https://www.facebook.com/groups/MantelzorgersHHW/>

Uitnodiging Zintuigentuin

Gaat u met ons mee naar de Zintuigentuin van Cees Verkerke, Beukenlaan 17 in Heerhugowaard? U kunt samen komen met degene waar u voor zorgt.

Mantelzorg verlenen is een levenskunst en bij mantelzorgen kan veel veranderen; bijvoorbeeld dat uw partner verandert of dat voortdurend aanpassingen gedaan moeten worden door u of in het huis. Mantelzorg verlenen is ook zinvol en mooi om te doen. Om dit te vieren nodigen wij u beiden uit.

Voor koffie, thee en wat lekkers wordt gezorgd. Deelname is geheel gratis.

Wel even aanmelden. U kunt ons bellen via het mobiele nummer 06 28321043.

Rouwgroep 'Ik mis je'

**Voor iedereen die een naaste heeft verloren
en een weg wil vinden in het verwerken van dit verlies**

Op woensdag 18 juli start een nieuwe Rouwgroep.

Het gaat om 8 bijeenkomsten op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur

In wijkcentrum de Horst, Van Eedenlaan 5, Heerhugowaard.

Eigen bijdrage: € 50,--

Informatie & aanmelden: Theo Olling, T 06 39863315 – theo.olling@methhw.nl



**zaterdag
10 november 2018**

Copyright © 2018 MET Mantelzorgondersteuning

Heeft u tips, vragen of opmerkingen, of wilt u zich afmelden voor deze nieuwsbrief, laat het ons weten.

MET Mantelzorgondersteuning is telefonisch bereikbaar via 088-8876971 en via mantelzorgondersteuning@methhw.nl