



september/oktober 2019

In deze nieuwsbrief staat informatie aan over 'Vrijwilligers en Mantelzorgers bedankt' en het Mantelzorgcompliment in 2020. De COVID-19 uitbraak heeft daar helaas nog invloed op en we hebben de organisatie moeten aanpassen.

In de week van 7 t/m 15 november willen MET Welzijn Heerhugowaard en Gemeente Heerhugowaard alle vrijwilligers en Mantelzorgers bedanken voor hun inzet. In deze week staat er een 'Bedankt-pakket' voor u klaar. Alleen samen zorgen we er voor dat het welzijn van de inwoners van Heerhugowaard van goede kwaliteit is. Namens de gemeente van Heerhugowaard danken wij de Vrijwilligers en Mantelzorgers heel hartelijk.

Alle informatie is terug te vinden op de website methhw.nl



Vrijwilligers en Mantelzorgers 'Bedankt-pakket'

Samen met lokale ondernemers uit Heerhugowaard mag MET Welzijn u mooie pakketten schenken. We zullen die in november met plezier aan u uitdelen.

Een greep uit het aanbod

Een gezellig avondje bowlen bij De Waerd of een pakket met lekkers van Vinoci, de nieuwste film bekijken bij Vue, een mooi vetplantje op tafel van Amigoplant of een leuk pakket van Bakkums Boetje. Er is teveel om op te noemen.

Opgave voor een 'Bedankt'-pakket

Op de website www.vrijwilligers-bedankt.nl kunt u aangeven welk pakket u graag zou willen. Bij het kopje: Wat voor vrijwilligerswerk doet u? Vult u in: Mantelzorg.

Inschrijven kan vanaf 1 oktober t/m 20 oktober 2020. U krijgt een e-mail van ons als het pakket voor u klaar staat.

Hulp nodig bij het inschrijven of zijn er andere vragen? Neem dan contact met ons op. Dit kan via het volgende e-mail adres: bedankt@methhw.nl of telefonisch met Linda via 06-18829957 of Louise 06-41130416.



Zorgmaatjes van MET

Dag en nacht voor iemand zorgen valt niet mee, ook al gaat het om je eigen partner of kind. Het komt regelmatig voor dat een mantelzorger overbelast is of dat dreigt te worden. De vrijwillige zorgmaatjes van MET kunnen helpen om dit te voorkomen. Het zorgmaatje neemt de zorgtaken niet over, maar vangt de zorgvrager op, zodat de mantelzorger even vrij is om bijvoorbeeld te winkelen of een activiteit te bezoeken.

De opvang door het zorgmaatje kan zijn: samen koffie drinken, een wandelingetje maken, een praatje maken of samen een gezelschapsspel doen. Wanneer er een wens is om er samen op uit te gaan, naar een buurthuis, het bos, de stad, of een hobbyclub, kan dat ook.

Voor een goed 'klik' tussen inwoner en vrijwilliger hebben we eerst kennisgesprekken om te kijken of er raakvlakken zijn en wat de wensen en mogelijkheden zijn van de cliënt.

Bij de zorgmaatjes van MET draait het om persoonlijk contact. Reageer via e-mail: joke.voorwinden@methhw.nl; of bel met Joke Voorwinden, telefoon 06 41130458.



BUUV.nl en METELKAARinHHW.nl

Deze websites bieden vacatures voor vrijwilligerswerk en mooie matches van vraag en aanbod tussen inwoners van Heerhugowaard. Zo blijven we op de hoogte en met elkaar verbonden. Wilt u hier meer over weten? Het vrijwilligersinformatiepunt wil u er graag meer over vertellen. T 06-41131452 en per email metelkaar@methhw.nl.

Mantelzorgcompliment 2020

Zorgvragers die mantelzorg ontvangen van familie of vrienden kunnen ook dit jaar een compliment aanvragen voor één van hun mantelzorgers. De gemeente Heerhugowaard stelt voor 2020 opnieuw € 200,- per mantelzorger beschikbaar.

NOTEER: Het mantelzorgcompliment aanvragen start op 1 november.

Iedereen die in 2020 een compliment kreeg toegekend, ontvangt automatisch VANAF 1 november een brief. Hij of zij doet de nieuwe aanvraag met die brief en hoeft deze alleen maar te ondertekenen en retour te sturen.

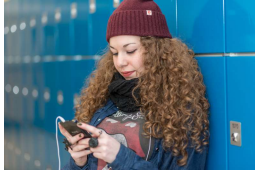
LET OP: stuur met de aanvraag een kopie of scan van uw ID-kaart, rijbewijs of paspoort mee plus de Wmo-indicatie of de verklaring van uw sociaal werker van MET.



Wilt u als zorgvrager, die woont in Heerhugowaard, het mantelzorgcompliment aanvragen voor uw mantelzorger? Op de website van de gemeente www.heerhugowaard.nl en op de [website van MET www.methhw.nl](http://www.methhw.nl) is het aanvraagformulier te downloaden met ingang van 1 november aanstaande. De papieren versie van het aanvraagformulier is vanaf 1 november ook op verschillende publiekspunten in Heerhugowaard te vinden.

LET OP: Op 31 december 2020 om 12.00 uur sluit de aanmelding.

Heeft u hulp nodig bij de aanvraag van het mantelzorgcompliment omdat u digitaal niet zo vaardig bent? Vraag hulp aan de mensen om uw heen of de vrijwilligers van het Formulierenpunt van MET. Dit is gevestigd in Wijkkantoor de Hoeksteen, Amatist 13, 1703 AP, elke woensdagochtend van 10.00 tot 13.00 uur. LET OP: Hier kunt u niet terecht voor een verklaring van de sociaal werker van MET.

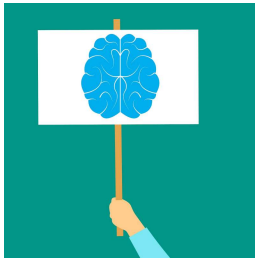


Jonge mantelzorgcompliment

De jonge mantelzorgers kunnen kiezen uit:

- 2X Vue giftcard (bioscoop)
- 2X Restaurantcadeau
- Avondje bowlen: 1 baan en 2 drankjes p.p. (kan met meerdere personen)
- 2x Ticket Efteling
- 1x Museumjaarkaart (t/m 18 jaar 2X museumjaarkaart) (400 musea gratis/korting: <https://www.museumkaart.nl/>)

Graag vernemen we vóór 1 november wat jullie wensen zijn. Linda Munster: "Bel of App me als je vragen hebt via 06-18829957 of linda.munster@methhw.nl. Ik mis de groepsbijeenkomsten met jullie! Ik hoop deze snel, zodra de maatregelen dit toelaten, weer te kunnen starten."



Mantelzorg bij hersenziekte

Veel Mantelzorgers zijn nog zoekende naar de juiste manier van verzorging en begeleiding als het gaat om een hersenziekte. Op de website van [Hersenstichting Nederland](#) kun je op alfabet zoeken naar alle gerelateerde ziektes. De meest voorkomende zijn hersenletsel, Dementie, psychische aandoeningen, Parkinson en Multiple Sclerose. Wij raden u aan om actief op zoek te gaan naar hulp en informatie omdat overbelasting bij mantelzorgers hier vaker voorkomt.

GEZOCHT

Mantelzorgers van partners met hersenletsel - 30 tot 70 jaar

Start: dinsdag 1 december van 10.00 tot 11.30 uur.

Locatie: Jumbo koffiecorner aan de Middenweg.

Mantelzorgster Ada is op zoek naar gelijkgestemden om samen in gesprek te gaan over de zorg voor hun partner. Ada zorgt nu 8 jaar voor haar partner met Multiple Sclerose. Haar partner woont inmiddels in Nieuw Umicum en daar neemt zij deel aan de cliëntadviesraad. "Het is mij opgevallen dat er zo weinig aandacht is in de publieke sfeer voor de mantelzorgers met een verhaal als dat van mij."

Ada krijgt nu de gelegenheid van de Jumbo Koffiecorner om daar op locatie met mantelzorgers als zij in gesprek te gaan. (Waarvoor dank!) Aanmelden is noodzakelijk.

Aanmelden en meer informatie via marianne.visser@methhw.nl.

Wist u dat

- [Nieuw Unicum een pilotraining](#) aanbiedt, toegespitst op mantelzorg bij Multiple Sclerose. **Aanmelden?** Heeft u interesse in het project en/of wilt u meedoen? Stuur dan een e-mail naar projectleider Melloney Schenk via mschenk@nieuwunicum.nl. Het volgen van de pilotraining is gratis.
- **Hersenz** is er om zowel de getroffen(e) als de mantelzorger te leren omgaan met de gevolgen van hersenletsel ná revalidatie. U leert nieuwe manieren vinden voor uw leven in de thuissituatie. Voor jongvolwassenen tussen 18 en 30 jaar heeft Hersenz een [speciaal programma](#) ontwikkeld: 'Op eigen benen'.



Copyright © 2020 | MET Mantelzorgondersteuning | Heeft u tips, vragen of opmerkingen, laat het ons weten. MET Mantelzorgondersteuning is telefonisch bereikbaar via 088 - 8876971 of stuur een e-mail naar marianne.visser@methhw.nl.

Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? [Schrijf u dan hier uit](#).

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

MET Welzijn Heerhugowaard · Postbus 149 · Heemskerk, Noord-Holland 1960AC · Netherlands

