



juni 2021

Dit is de tweede mantelzorgnieuwsbrief van MET in 2021. We zijn bijna aan het einde van de coronapandemie. Ingegeven door 'Corona' besteden we opnieuw aandacht aan de digitale mogelijkheden om contacten met andere mantelzorgers te leggen, of thuis een cursus te volgen. Daarbij tredt geleidelijk de 'versoepeling' in en kunnen we weer als groepen bij elkaar komen. In deze brief meer daar over.

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



Zoekt u dagbesteding?

Fijn om te weten is dat een aantal voorzieningen in Heerhugowaard zich goed aan de huidige maatregelen hebben aangepast zodat ze u toch van dienst kunnen zijn. Denk aan de dagbesteding in Arboretum (via d.voorthuijsen@dprs.nl) en het dagopvangproject van Carolien Langedijk carolienlangendijk@kpnmail.nl (één op één contact met echtpaar en/of familie bij beginnende dementie) en de Hugohopper Klazien.Klaassen@hugohopper.nl, waar iedereen nu van deur tot deur vervoer krijgt (ook op zaterdag) in plaats van de lijndiensten.



Wist u dat?

U bij [MET HHW](#) een tablet kunt lenen om vaardig te worden in beeldbellen, e-mailen en meer! Mantelzorgster Baukje: "Nu mijn man achteruit gaat, kan hij onze e-mail niet meer lezen en moet ik meer zelf gaan doen. Ik wist niet dat ik het zo leuk zou gaan vinden. Ik patience graag of een ander kaartspel, daar was al een poos niet aan toe gekomen. Dat ik nu ook kan beeldbellen is een mooie bijkomstigheid om zo toch mijn contacten te onderhouden in deze tijd".

Beeldbellen bij de Bibliotheek

Ben je ook benieuwd hoe je via jouw computer, iPad of telefoon kunt beeldbellen met vrienden en familie? De Bibliotheek Kennemerwaard helpt hierbij. Dit gebeurt één op één, dus alleen jij en de medewerker van de bibliotheek. En natuurlijk veilig, op 1,5 meter afstand. Samen met jou bekijkt de medewerker wat je wilt leren en helpt daarbij.

Doet u ook mee?

Elke donderdagochtend van 10.30-11.30 uur komen mantelzorgers bijeen voor contact met elkaar via een online meeting in de app 'ZOOM'. Wilt u ook aansluiten? Bel Marianne Visser, 06 283 21 043, dan legt zij uit hoe dat moet via ZOOM.



Mantelzorgers ontmoeten mantelzorgers

Op zondag 5 september hebben we eindelijk weer een mantelzorgontmoeting in de koffiecorner van de Jumbo. Dit is op uitnodiging van Jumbo-bedrijfsleider Monique en mantelzorger Ada. We kletsen bij onder het genot van een lekker kopje koffie. U kunt zich aanmelden bij Marianne Visser, via marianne.visser@methhw.nl.



Trainingen die goed zijn voor mantelzorgers

Of het nu gaat om gespreksvaardigheden leren, ontspanning en beweging aanleren bij het zorgen voor de ander, een goede dagstructuur houden, uw netwerk versterken of leren omgaan met emoties en grenzen stellen. Zaken waarin u vast kunt lopen bij het zorgen voor een ander, als u geen tijd neemt om hierin voor uzelf een goed plan te maken. U kunt hierover ook leren via uw computer, iPad of laptop. Open onderstaande link en u ziet een mooi overzicht van onderwerpen die u steun kunnen geven bij het mantelzorgen.

[Hulp bij mantelzorg cursusaanbod](#)



Handen in huis

Deze organisatie is er voor u als er opvang thuis nodig is, wanneer u bijvoorbeeld vakantiewensen heeft of zelf een keer moet worden geholpen. Handen in Huis werkt met vrijwilligers. Uiteraard moet deze ondersteuning zorgvuldig en ruim van te voren afgesproken worden. Meer hierover leest op hun website www.handeninhuis.nl. "Ik had het gevoel dat ik mijn zoon met een gerust hart achter kon laten."

GEZOCHT:

Wij krijgen vaak mantelzorgers aangemeld van partners met MS. Wat zou het mooi zijn als we hierin een netwerk op kunnen bouwen met elkaar in Heerhugowaard. Bestaande kennis koppelen aan degenen die nog zoeken naar welke mogelijkheden er allemaal bestaan om weer een beetje kwaliteit van leven te

ervaren. Er mee zien te dealen! Mogelijk zijn er al hele mooie netwerken waar wij deze mantelzorgers naar kunnen verwijzen. Bij deze de vraag om reacties te sturen naar marianne.visser@methhw.nl. Wij zullen zo nodig contact zoeken om hierin de verbindingen met elkaar te leggen.

Hugohopper naar het ziekenhuis

Sinds kort vervoert de Hugohopper ook van en naar het ziekenhuis. Leg hiervoor contact met Hugohopper Heerhugowaard. Het vereiste lidmaatschap kost 15 euro per jaar. De Hugohopper is er niet alleen voor ouderen. Alle inwoners van Heerhugowaard met een beperking kunnen [lid worden en gebruik maken van de Hugohopper](#).



Kookworkshop voor mantelzorgers

In kleine groepjes gaat Krista Boots van Natuurlijk Voedingsadvies 6 juli aanstaande van start. Gemeente Heerhugowaard maakt het MET HHW mogelijk om mantelzorgers deze gratis workshop van 5 kooklessen aan te bieden. In voorgaande jaren stond de workshop voor velen al voor een leuke tijd met elkaar doorbrengen. Onderwerpen zijn onder andere: koken met 5 ingrediënten, koken zonder pakjes en zakjes, zoet zonder suiker. Het is creatief en met duurzame, gezonde voedingsmiddelen worden samen mooie gerechten bereid en geproefd. 'Ff wat anders!' Interesse? U kunt zich nog aanmelden, mail naar info@kristaboots.nl.

Voor in de agenda:

- De Ouders voor Ouders groep, van kinderen met een beperking, komt weer op locatie bijeen. De eerstvolgende ontmoeting staat gepland op maandag 30 augustus om 19.30 uur. Wilt u als ouder ook aansluiten? Neem contact op met Liesbeth Leegwater voor alle informatie, via 06 189 62 342. De ouders helpen elkaar door te vertellen waar ze in hun zorg en begeleiding mee in aanraking zijn gekomen.
- Rouwgroep 'Ik mis je' is een groep voor iedereen die een naaste heeft verloren, daar een weg in wil vinden en dit verlies wil verwerken. De groep start in september 2021 als de RIVM maatregelen toestaan om elkaar live te ontmoeten. Mocht dit niet mogelijk zijn, dan gaat de groep via Zoom online van start. De groep komt acht keer, een keer in de twee weken, bij elkaar op dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur. Voor informatie en/of aanmelden: Yvonne Heilig, sociaal werker MET HHW, 06 398 61 664 en yvonne.heilig@methhw.nl.

