



oktober 2021

In deze nieuwsbrief leest u alles over het aanvragen van het Vrijwilligers en Mantelzorgers 'bedankt' pakket en Mantelzorgcompliment 2021. We hebben daarbij ver vooruit moeten plannen en konden toen niet weten in welke vorm dit nu mogelijk zou zijn. Al de activiteiten worden weer aangeboden, met inachtneming van de huidige coronamaatregelen. We zijn enorm dankbaar dat we de samenwerking met u weer kunnen voortzetten. Alleen samen kunnen we het welzijn van de inwoners van Heerhugowaard verbeteren. Namens de gemeente Heerhugowaard bedanken wij alle vrijwilligers en mantelzorgers heel hartelijk!

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



Vrijwilligers en mantelzorgers 'bedankt' pakket

In de week van 6 t/m 14 november vieren wij met u de samenwerking. MET mag u mooie pakketten schenken, die we in eerder genoemde periode met veel plezier aan u zullen uitdelen. De inhoud komt van lokale ondernemers uit Heerhugowaard.

Een greep uit het aanbod

Een gezellig avondje bowlen bij de Waerden of een pakket met lekkers van de Roset, de nieuwste film bekijken bij Vue, lunchen bij Plein 8 of Wonders, een mooi vetplantje op tafel van Amigoplant of een leuk pakket van Bakkums Boetje. Er is teveel om op te noemen!



Opgeven voor 'bedankt' pakket

Op de website www.vrijwilligers-bedankt.nl kunt u vanaf 4 oktober aangeven welk pakket u graag zou willen ontvangen. Vul 'mantelzorg' in bij het kopje: Wat voor vrijwilligerswerk doet u? U kunt zich van 4 tot uiterlijk 22 oktober 2021 aanmelden. U krijgt een email van ons als het pakket voor u klaar staat.

Heeft u hulp nodig bij het inschrijven of zijn er nog andere vragen, neem dan contact met ons op. Dit kan via het volgende e-mail adres: bedankt@methhw.nl.

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 goede 'klik' tussen inwoner en vrijwilliger hebben we eerst kennissprekken 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: 06 41130458.



BUUV.NL en METELKAAR.NL

Op deze websites vindt u vacatures voor vrijwilligerswerk en matches in activiteiten, voor en door inwoners van Heerhugowaard. Zo blijft u op de hoogte van elkaar en blijft u met elkaar verbonden. Wilt u hier meer over weten? Het Vrijwilligersinformatiepunt vertelt u er graag meer over. T 06 411 31 452 en e-mail metelkaar@methhw.nl.

Mantelzorgcompliment 2021

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 2021 opnieuw € 200 per mantelzorger beschikbaar.

Het mantelzorgcompliment aanvragen kan van 1 november tot 31 december.

Iedereen, jong en oud, die in 2021 een compliment heeft toegekend gekregen, ontvangt automatisch rond 28 oktober 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 een scan van uw ID-kaart of paspoort mee en de Wmo-indicatie of de verklaring van uw sociaal werker van MET.



Wilt u als zorgvrager, wonend 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 is het aanvraagformulier te downloaden met ingang van 1 november aanstaande.

LET OP: Op 31 december 2021 om 12.00 uur sluit de aanmelding. Dit betekent dat de aanvragen die per post worden gedaan, uiterlijk voor de Kerstperiode ingestuurd moeten zijn, rekening houdend met eventuele vertraging bij de postbezorging.

De papieren versie van het aanvraagformulier is vanaf 1 november op verschillende publiekspunten in Heerhugowaard te vinden. 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 die een scanner op hun smartphone hebben of loop langs bij de vrijwilligers van het Formulierenpunt (Buurthuis de Hoeksteen, Amatist 13, 1703 AP, elke woensdag- en donderdagochtend van 10.00-13.00 uur). Hier kunt u **niet** terecht voor de ondertekening van de verklaring van de sociaal werker van MET.



Mantelzorg bij hersenziekte

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

Even een kopje koffie doen samen

MET medewerkers hebben, samen met mantelzorger Ada, de gelegenheid gekregen om op dinsdagochtend bij de Jumbo Koffiecorner af te spreken. Hier gaan zij van 10.00 - 11.15 uur met andere mantelzorgers in gesprek. We zijn dankbaar voor deze mogelijkheid. Aanmelden of meer informatie over dit onderwerp via e-mail marianne.visser@methhw.nl.



Partnercontactgroep Autisme op 14 oktober

Om de 4 tot 6 weken organiseren we op donderdagavond tussen 19.00 en 21.00 uur een contactgroep voor partners van mensen met autisme. Dit betreft een besloten doorlopende groep van maximaal 7 deelnemers. Voor deelname aan deze groep is vooraf aanmelden noodzakelijk, dit kan via een e-mail aan nvahuis.nhn@autisme.nl.

Wist u dat...

- Nieuw Unicum gratis vier trainingsronden aanbiedt t/m 2022. Dit is voor mantelzorgers van mensen met MS. Heeft u interesse in het project en/of wilt u meedoen? Training vergroot begrip en draagkracht van mantelzorgers. [Kijk hier voor meer informatie.](#)
- De nieuwsbrief van de Nederlandse Vereniging Autisme, afdeling Heerhugowaard, een overzicht biedt aan activiteiten voor familieleden. Denk aan de partnercontactgroep, een oudercontactgroep en een spelactiviteitgroep voor kinderen met autisme. Ook is er een 55-plus groep. Kijk op www.nvahuisnoordhollandnoord.nl.



HERSENZ ook voor jongeren

Behandelprogramma Hersenz is er om zowel de getroffen als de mantelzorger te leren omgaan met de gevolgen van hersenletsel ná revalidatie. Men leert nieuwe manieren vinden voor het leven in de thuissituatie. Voor jongvolwassenen tussen de 18 en 30 jaar heeft Hersenz een speciaal programma ontwikkeld genaamd 'Op eigen benen'. [Lees hier meer over.](#)



Bericht van onze jongerenwerker

Mijn naam is Yassin El Yaakoubi en ik ben jongerenwerker bij MET. Daarnaast ben ik contactpersoon voor jonge mantelzorgers. Ik heb super veel respect voor de verantwoordelijkheden die jonge mantelzorgers op hun schouders nemen, kleine taken of grote taken! Soms doet dit (onbewust) wat met je of kan je tegen iets aanlopen. Mocht dit het geval zijn, dan kan je contact met me opnemen zodat we erover in gesprek kunnen gaan!

30 oktober 2021
Doe mee met 'Last Man Standing'



Belangenorganisatie MIND roept op met zoveel mogelijk mensen letterlijk te gaan staan voor jongeren met psychische problemen, om te laten zien dat geen enkele jongere er alleen voor staat. Al 265 mensen hebben zich aangemeld, help jij mee om het doel van 750 mensen te bereiken? Meld je aan! [Ga naar de website.](#) MIND zet zich in voor een betere psychische begeleiding en gezondheid van Nederlanders. TIP: meld je aan voor de nieuwsbrief.



Copyright © 2021 | 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

