SIGMA NIJKERK
NIEUWSBRIEF MANTELZORG

VOOJAAR 2020

Deze nieuwsbrief is voor iedereen die meer informatie wil over mantelzorg.
Heeft u algemene vragen over mantelzorg? Of heeft u vragen over deze nieuwsbrief?
Neem dan contact op met Sigma en vraag naar de consulent mantelzorg.

Hij is er!
De Mantelzorgwijzer

Sigma heeft de afgelopen jaren verschillende naslagwerken gemaakt op het gebied van zorg & welzijn voor verschillende doelgroepen.

Zo is er de ***Geheugenwijzer*** en de ***Wegwijzer voor Senioren,*** maar ook een boekje waarin alle ***Ontmoet- en Beweegactiviteiten*** binnen de gemeente zo veel mogelijk gebundeld zijn. Handige naslagwerken om te gebruiken.

En nu is er de ***Mantelzorgwijzer!***

De Mantelzorgwijzer geeft informatie over de mogelijkheden voor mantelzorgers en hun familie. Dit naslagwerk is daarmee een hele brede verzameling geworden van allemaal kleine en grote vormen van ondersteuning die er voor mantelzorgers zijn. Informatie op financieel gebied, maar ook op praktische gebieden zoals dagopvang, of respijtzorg (de mogelijkheid om de zorg tijdelijk even uit handen te geven aan iemand anders, zodat de mantelzorger even een rustpauze heeft).

Waardering voor jonge mantelzorgers

Één op de vier jongeren in Nederland helpt met het zorgen voor iemand die langdurig ziek is of een beperking heeft. Dit kan bijvoorbeeld een ouder, een broertje/zusje of een ander familielid of vriend zijn.

Veel jongeren weten niet dat ze een jonge mantelzorger zijn. Het kan voor deze jongeren heel belangrijk zijn, dat ze weten dat ze een jonge mantelzorger zijn en er niet alleen voor (hoeven) staan.

Daarom wil de gemeente Nijkerk in samenwerking met Sigma extra aandacht besteden aan deze groep jongeren. Het gaat daarbij om jongeren tussen de 8 en de 18 jaar die in de gemeente Nijkerk wonen en zorgen voor iemand in de thuissituatie die langdurig ziek is of een beperking heeft.
Het kan hierbij gaan om een vader, moeder, broer of zus of om een inwonende opa of oma.

Binnen de gemeente Nijkerk hebben ruim 100 jonge mantelzorgers de afgelopen maanden een bioscoopbon of VVVbon vanuit de gemeente ontvangen. Jongeren konden deze bonnen bij Sigma ophalen en er hebben twee activiteiten plaatsgevonden in samenwerking met jeugd en jongerenwerk.

Beiden zeer geslaagd!

Dag van de Mantelzorg

Afgelopen oktober (2019) is de jaarlijkse dag van de Mantelzorg (10 oktober) in de Kopperhof in Hoevelaken gehouden.

Deze dag wordt jaarlijks door Sigma georganiseerd in opdracht van de gemeente om mantelzorgers eens extra in het zonnetje te zetten.

Wethouder Harke Dijksterhuis opende de middag en daarnaast waren er gemeenteraadsleden aanwezig. In de Kopperhof was een muzikaal programma. De middag werd omlijst door lekkere hapjes en drankjes, door de Nijkerkse cateraar Bokkers. Het was weer
een gezellige middag!
Uiteraard zullen we voor 2020 opnieuw iets passends te zoeken.

Mantelzorg Café

Het mantelzorgcafé is in januari 2020 weer van start gegaan. Het mantelzorgcafé is een gezellige en informatieve bijeenkomst voor mantelzorgers bij Prins Heerlijk aan de Oranjelaan te Nijkerk. Elke derde maandagmiddag van de maand organiseert Sigma samen met Prins Heerlijk het mantelzorgcafé, rondom zeer uiteenlopende thema's voor mantelzorgers.
Het begint om 14.30 uur met een inloop, vanaf 15.00 uur volgt het programma, veelal met een spreker. Uiterlijk 16.30 uur ronden we af.

Het programma voor de eerste helft van het jaar:

Maandag 16 maart: Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) en de gevolgen voor de omgeving (Interaktcontour).

Maandag 20 april: mogelijkheden van het Hospice (Hospice Nijkerk).

Maandag 18 mei: opvoeden van een zorgintensief kind (Gebiedsteam).

Maandag 15 juni: praktische tips voor de zorg thuis (bewegingstherapeut).

Het mantelzorgcafé wil laagdrempelig zijn en dus is opgeven niet noodzakelijk en is deelname gratis. U bent van harte welkom!

Sigma op locatie

Elke dinsdagochtend zitten er twee consulenten in de Wulfshoeve, zodat we makkelijker bereikbaar / meer zichtbaar zijn voor inwoners van het Paasbos.

Daarnaast zitten we elke donderdagochtend in Hoevelaken. Hier kunt u, zonder afspraak, binnen lopen in de Stoutenborgh.

Op dit moment zijn we bezig in Nijkerkerveen in het prachtige gebouw 't Veense Hart. We hopen hier binnenkort te starten met een spreekuur. We houden u op de hoogte.

Activiteit Jonge mantelzorgers

In maart organiseert Jeugd en Jongerenwerk samen met Sigma in de Chill Out een DJ-workshop voor jonge mantelzorgers.

Deze workshop zal op verschillende momenten aan diverse leeftijdsgroepen aangeboden worden.

Nadere informatie volgt nog ! Dus hou website van beide organisaties in de gaten!

In de eerste week van juni is de week van de Jonge Mantelzorger. Ook in die week zal er zeker iets georganiseerd worden voor deze groep.

De Bibliotheek en Sigma helpen bij de belastingaangifte

Vanaf **1 maart** is het weer tijd voor de belastingaangifte. Heeft u zelf geen computer? Dan kunt u daarvoor terecht in de Bibliotheek. De Bibliotheek stelt kosteloos computers en de printer beschikbaar voor inwoners.
U kunt zich hiervoor bij een medewerker van de Bibliotheek melden.

Heeft u hulp nodig bij het invullen van de aangifte? Dan kunt u contact opnemen met Sigma. Getrainde vrijwilligers helpen u graag. Deelname is gratis maar er zijn wel voorwaarden aan verbonden zoals bijvoorbeeld inkomensgrenzen.
Zie de website van Sigma voor de voorwaarden: www.sigma-nijkerk.nl.

Voor meer informatie: neem contact op met Karin Duijst van Sigma via 033-2474830 of info@sigma-nijkerk.nl.

Gepensioneerd en liever hulp aan huis? Vraag naar het aanbod van de ouderenbonden KBO en PCOB.

SIGMA
Nijkerk • Nijkerkerveen • Hoevelaken

de Bibliotheek
Gemeente Nijkerk

Voorstelling 'Dag Mama'

Namens de werkgroep Alzheimer Café Nijkerk kunnen we u de prachtige voorstelling aanbieden: 'Dementie in Theater - Dag Mama'.

Dit theatercollege is bedoeld voor mantelzorgers, vrijwilligers, zorgmedewerkers en alle andere geïnteresseerden.

Door een donatie van Lions Club Nijkerk kunnen we de voorstelling **gratis** aanbieden.

Voor bezoekers van het theatercollege bestaat de mogelijkheid om na afloop een kleine bijdrage te doneren. Daarmee vormen we een reserve waarmee over enige tijd opnieuw een interessante voorstelling gerealiseerd kan worden.

Datum: **maandag 30 maart 2020**
Aanvang: **19.00 uur, inloop vanaf 18:30 uur**
Plaats: **Kruiskerk in Nijkerk**

U kunt zich tot uiterlijk woensdag 25 maart aanmelden via deze digitale link:
https://forms.gle/Lo8PRzmub5EQMzMR9

Mocht u geen computer hebben dan kunt u zich op werkdagen tussen 9:00 en 13:00 uur telefonisch aanmelden via Sigma, 033-2474830.

Televisie & Internet

NPO Start met Nieuwsuur:
Erik Scherder laat zich niet kisten. De bekende neuropsycholoog Erik Scherder onderzoekt hoe ons leven soms beheerst kan worden door angsten, gepieker en getob. Maar vooral ook hoe we daar mee om moeten gaan. Digitale link: https://www.npostart.nl/erik-scherder-laat-zich-niet-kisten/27-02-2020/VPWON_1303421

Eric Corton aan het woord tijdens Nieuwsuur (bij 27.30 minuten) over 'mantelzorgers onder druk'
Digitale link: https://www.npostart.nl/nieuwsuur/11-02-2020/VPWON_1310705

Aanjager respijtzorg presenteert haar aanbevelingen

Zorg ervoor dat mantelzorgers een eigenstandige positie krijgen en dat de ondersteuning van mantelzorgers tijdig, makkelijk en op maat is. Dit adviseert respijtzorg aanjager Clémence Ross. Op 3 februari overhandigde zij haar rapport van aanbevelingen aan minister Hugo de Jonge van VWS. MantelzorgNL steunt dit advies van respijtzorg aanjager Clémence Ross.
Clémence Ross signaleert een kloof tussen mantelzorgers en het aanbod van respijtzorg. Bureaucratische procedures staan vaak tijdige hulp van de mantelzorger in de weg.

Adempauze
Het is voor mantelzorgers belangrijk dat snel gesignaleerd wordt dat een adempauze nodig is en dat die zo goed mogelijk op maat gerealiseerd wordt. Dit kan alleen wanneer gemeenten overtuigd zijn van de preventieve werking van respijtzorg en ze de toegang tot respijtzorg makkelijker maken.

Praktijkinterventies en voorbeelden
De respijtzorg aanjager liet bij vier gemeenten praktijkinterventies uitvoeren. Hierdoor werd duidelijk hoe gemeenten verbeteringen kunnen doorvoeren. Ook zijn goede voorbeelden in beeld gebracht. Deze zijn opgenomen in een waaier, en worden verspreid naar gemeenten, verzekeraars en zorgaanbieders.

Respijtzorg op de agenda
Het initiatief om een landelijke aanjager respijtzorg aan te stellen kwam van MantelzorgNL. Wij pleitte bij het ministerie om inzichtelijk te maken hoe respijtzorg mantelzorgers echt kan ontlasten. MantelzorgNL dankt Clemence Ross voor het aanjagen van de discussie over respijtzorg. Met de komst van de aanjager is respijtzorg op de agenda gekomen, zowel landelijk als lokaal.We trokken samen op met vijf Kennis van Zakenbijeenkomsten van MantelzorgNL rond het thema respijtzorg. Voor Clemence Ross een mooie gelegenheid om met mantelzorgers, steunpunten mantelzorg, welzijnsorganisaties en gemeenten in gesprek te gaan.

Meer informatie
Het rapport met aanbevelingen en de waaier met goede voorbeelden van respijtzorg is te lezen op: www.programmalangerthuis.nl.

Contactgegevens Sigma

Sigma is er voor alle inwoners van Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken. Heeft u informatie, advies of ondersteuning nodig om uw taak als mantelzorger te verlichten? Neem contact op met Sigma en vraag naar Alie Hooijer, mantelzorgconsulent.

Contactgegevens Sigma
Bezoekadres: : &/Entree (kantoor Sigma, 1ste verdieping)
Adres: Frieswijkstraat 99, 3861 BK, Nijkerk
Telefoonnummer: (9.00 uur en 13.00 uur) 033 24 74 830
E-mail: info@sigma-nijkerk.nl
Website: www.sigma-nijkerk.nl
Facebook: https://nl-nl.facebook.com/sigmanijkerk

SIGMA
Nijkerk ◆ Nijkerkerveen ◆ Hoevelaken

Agenda

Datum	Activiteit	Locatie/informatie
Donderdag Elke week 09.00 – 10.30 uur	**Inloopspreekuur bij Sigma.** Voor al uw vragen o.a. over mantelzorg.	De Kopperhof Sportweg 25, Hoevelaken (kantoor op de 1ste verdieping).
Dinsdag 1ste vd maand 10.00 – 12.00 uur	**Inloopspreekuur Paasbos.** Voor al uw vragen o.a. over mantelzorg.	De Wulfshoeve Moorselaar 69, Nijkerk (ingang aan rechterzijde).
Woensdag 1ste vd maand 14.00 – 15.30 uur	**Mantelzorg Bijeenkomsten.** Er even tussenuit om te ontspannen, andere mensen te ontmoeten en een kopje koffie te drinken. U bent van harte welkom.	Sigma Nijkerk Frieswijkstraat 97, Nijkerk (aanmelden bij Sigma als u wilt langskomen).
Maandag 1ste vd maand 20.00 - 21.30 uur Inloop v.a. 19.30 uur	**Alzheimer Café Nijkerk.** Informatie- en contactbijeenkomsten voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, mantelzorgers, belangstellenden en iedereen die affiniteit heeft met dementie in het algemeen en de ziekte van Alzheimer in het bijzonder.	Interakt Contour Oranjelaan 79, Nijkerk De toegang is vrij gratis. Voor meer informatie: www.alzheimernederland.nl/nwveluwe of Sigma (Jetty Reker).
Donderdag 1e en 3e vd maand 10.00 – 12.00 uur	**Natuurlijk Bewegen** Voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Na een bakje koffie (eigen kosten) gaan we wandelen. Er zijn twee groepen, korte en een lange wandeling. In het mooie buurtschap Appel, zo'n 5 kilometer vanaf het centrum van Nijkerk.	De Maaneschijn Kamersteeg 3a, Nijkerk Voor meer informatie: Sigma.
Maandag 3de vd maand 14.30 - 16.30 uur	**Mantelzorg Café.** Gezellige bijeenkomsten gericht op ontmoeting, informatie en uitwisseling van tips en ervaringen. Voor iedereen die zorgt voor iemand in zijn directe omgeving.	Restaurant Prins Heerlijk Oranjelaan 56, Nijkerk