

Nieuwsbrief Mantelzorg Sigma Nijkerk

Editie 3 – september 2019

de kern
van
welzijn

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 consultants mantelzorg.

Mantelzorgwaardering 2019

Ook dit jaar mag Sigma namens de gemeente Nijkerk de mantelzorgwaardering uitdelen.

Heeft u de bon vorig jaar ontvangen? Dan ontvangt u eind september automatisch een bericht over de manier waarop u weer in aanmerking kunt komen. U hoeft nu niks te doen.

De bon de afgelopen jaren nog niet aangevraagd? **Vanaf vrijdag 4 oktober tot vrijdag 6 december** is dat weer mogelijk. U kunt daarvoor terecht op de Sigma website of u kunt het aanvraagformulier bij ons ophalen of opvragen (zie contactgegevens Sigma).

Wanneer kom ik in aanmerking?

U kunt in aanmerking komen als u zorgt voor iemand die inwoner is van de gemeente Nijkerk. Dit doet vanuit een persoonlijke band en niet vanuit (vrijwilligers) werk. U dit jaar minimaal drie maanden lang, tenminste acht uur per week deze zorg verleent. Voldoet u hieraan? Dien dan een aanvraag in.

Mantelzorgcafé

Maandag 21 oktober: thema nog onder voorbehoud!! Workshop waarin u kunt zien en ervaren hoe u iemand thuis op bed het makkelijkst kunt verzorgen en verplaatsen.

Maandag 18 november: zal in het teken staan van de veranderende rol tussen een ouder en een kind als er bijvoorbeeld sprake is van dementie. Dit wordt besproken aan de hand van een documentaire over de veranderende relatie tussen een dochter en een moeder met dementie.

Locatie en tijd? Zie activiteitenoverzicht op laatste pagina.

Bioscoopbon-actie voor jonge mantelzorgers

Ook jongeren tussen de 8-18 jaar, die zorg hebben voor een ziek of gehandicapt familielid in Nijkerk, kunnen zich opgeven bij Sigma als jonge mantelzorger.

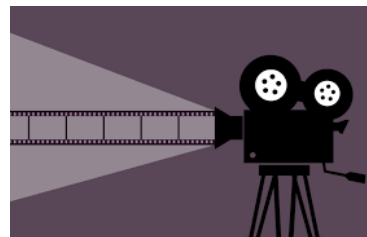
Aanmelden kan **vanaf vrijdag 4 oktober tot uiterlijk vrijdag 6 december** via een digitaal aanmeldformulier. U kunt daarvoor terecht op de Sigma website.

Zodra een aanvraag is goedgekeurd verstuurt Sigma bericht met daarin data voor verschillende afhaalmomenten. Hoe men zich daarvoor kan opgeven staat in de brief vermeld.

Naast algemene afhaalmomenten in zowel Hoevelaken als Nijkerk, zijn er aan 2 afhaalmomenten een activiteit gekoppeld:

16 oktober: Chill out in Nijkerk, High tea voor jongeren van 12-18 jaar van 18.30 – 20.30 uur.

29 november: Chill out in Nijkerk, Pepernoten bakken voor kinderen tussen de 8 -12 jaar van 15.00 – 17.30 uur.



SIGMA

Nijkerk ♦ Nijkerkerveen ♦ Hoevelaken

Themamaanden Rouw en Verlies

In de maanden juni en november is er aandacht voor het thema “rouw en verlies”. Het initiatief voor de themamaanden komt vanuit de bibliotheek en de gezondheidscentra, in de uitvoering ondersteund door een aantal andere partijen waaronder Sigma. Er is een gevarieerd programma neergezet met aandacht voor verschillende kanten van rouw en verlies.

Rouw en verlies worden nog vaak gekoppeld aan overlijden. Dat er ook “bij leven” sprake kan zijn van rouw en verlies is minder bekend en wordt minder (h)erkend. Voor mantelzorgers is het leren omgaan met “levend verlies” een dagelijkse terugkerende realiteit. Rouw- en verliesdeskundige Joke Schippers lichtte in een avond voor mantelzorgers het begrip toe: “Er is sprake van levend verlies als je jarenlang moet omgaan met het ziekteproces van je partner met dementie. Of als je als ouders de zorg hebt voor een kind met een beperking en je je leven steeds opnieuw moet aanpassen aan de beperkingen van je kind, en de effecten die dat heeft op je gezin en de toekomst”.

Bezoekers van de juni bijeenkomsten hebben aangegeven dat ze het als heel positief hebben ervaren dat er ruimte wordt gegeven aan rouw en verlies. Goed dat het thema bespreekbaar wordt gemaakt en er aandacht voor is. Vanuit de evaluaties nemen we mee dat u het belangrijk vindt om vooraf goed te weten om wat voor “type” bijeenkomst het gaat; is het bijvoorbeeld meer informatief of staat het delen van eigen ervaringen centraal. Het aanbieden van een afwisselend programma is belangrijk omdat iedereen anders is en op zijn of haar eigen manier omgaat met rouw en verlies.

In november, de 2^e themamaand, worden er opnieuw verschillende bijeenkomsten georganiseerd (het programmaboekje zal in september verschijnen) U bent van harte welkom bij de bijeenkomsten. Graag attenderen we u op de bijeenkomst voor **ex-mantelzorgers op dinsdag 5 november** (voor meer informatie zie verderop in deze nieuwsbrief).

Ook is er een interessante lezing van Manu Keirse op **maandag 4 november** in Hoevelaken. De Vlaamse klinisch psycholoog en auteur Manu Keirse geldt als de autoriteit op het gebied van rouw, verlies en verdriet. Hij spreekt niet van “rouwverwerking” maar van “leven met verlies”. (Wees er snel bij!! Aanmelden verplicht en kan via www.bibliotheeknijkerk.nl/rouwenverlies.html).



(Manu Keirse)

Gratis Appeltaartconcert bij de Bibliotheek Nijkerk en Sigma

Op **vrijdag 8 november** komt het Appeltaartconcert terug naar de bibliotheek! Het is een klassiek concert om mensen te raken en te ontroeren. Deze professionele musici spelen voor een breed publiek en speciaal voor ouderen en (hun) mantelzorgers. Een gezellige en informele manier om in aanraking te komen met prachtige muziek. In de pauze trakteert de bibliotheek natuurlijk op appeltaart!

Wees welkom om te komen luisteren op vrijdag 8 november van 10.30 – 11.30 uur. Inloop vanaf 10.00 uur.

*Appeltaart
concerten*

Theatervoorstelling WHAT IF

Het laatste kwartaal van 2019 staat voor de deur. Het kwartaal waarin er landelijk altijd meer aandacht voor mantelzorgers is dan in de rest van het jaar omdat De Dag van de Mantelzorg (10 november) en het uitreiken van de mantelzorgwaardering in dat kwartaal gepland staan. Dit jaar willen we dit kwartaal beginnen met een theatervoorstelling over jonge mantelzorgers.

Jonge mantelzorgers zijn kinderen / jongeren die in hun jeugd te maken hebben met een ernstige ziekte of handicap van een ouder of broer of zus en daardoor zorgtaken krijgen die een ander kind van hun leeftijd niet heeft. Een vaak minder onbekommerde jeugd. Ook deze groep krijgt jaarlijks een mantelzorgwaardering uitgereikt in de vorm van een bioscoopbon (zie bladzijde 1). Maar om deze groep extra in de spotlights te zetten hebben we gekozen een theaterproductie over deze groep naar Nijkerk te halen!

WHAT IF...', over en voor jonge (en volwassen) mantelzorgers

Wat als jij na school niet af kunt spreken omdat je voor je zieke broertje zorgt? Wat als jij je moeder eten geeft in plaats van andersom? Wat als jij in de gaten houdt of je vader niet teveel drinkt? Wat dan?

Kom dan naar de theatervoorstelling 'WHAT IF...', die écht duidelijk maakt hoe het is om jonge mantelzorgers te zijn. 'WHAT IF...' is een dynamische, muzikale theatervoorstelling voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar, gespeeld door theatergroep Bint, die laat zien hoe het kan zijn als je op jonge leeftijd al voor een chronisch ziek familielid zorgt. De voorstelling maakt jongeren, ouders en professionals bewust van dilemma's en zorgen waar jonge mantelzorgers mee te maken krijgen. De voorstelling is geschikt voor iedereen vanaf 12 jaar die te maken heeft met mantelzorg op jonge leeftijd maar ook voor volwassenen die mantelzorgers zijn of te maken hebben met jonge mantelzorgers.

Kom op **zaterdag 5 oktober** naar de bibliotheek Nijkerk om 15.00 uur. We sluiten gezamenlijk af met een lekkere patatmaaltijd (tot 18.00 uur). Geschikt voor jonge en oudere mantelzorgers en overige geïnteresseerden.

Opgeven vóór zondag 29 september via: reserveren@sigma-nijkerk.nl, aangeven met hoeveel personen je komt en of je wel of niet mee eet. Er zijn geen kosten aan verbonden. Wees op tijd, want vol is vol!

Werkende mantelzorgers

Vanuit de Sigma enquête die we vorig jaar onder mantelzorgers hebben gehouden kwam naar voren dat veel mantelzorgers naast hun mantelzorgtaken ook een betaalde baan hebben. De combinatie van beide taken valt velen soms zwaar. Toch zijn er voor werkende mantelzorgers wel een aantal regelingen beschikbaar die de combinatie werk en mantelzorgen mogelijk iets kunnen verlichten. Wellicht is niet iedereen hiervan op de hoogte.

Graag willen wij daarom werkende mantelzorgers van harte uitnodigen op **woensdag 25 september** in de Stoutenborgh, Sportweg 25 in Hoevelaken. Gast is een deskundige personeelsfunctionaris die meer kan vertellen over de mogelijkheden die er wettelijk zijn voor mantelzorgers. Daarnaast zal er natuurlijk volop ruimte zijn voor persoonlijke vragen en onderlinge uitwisseling. Om te zorgen dat iedereen er op tijd kan zijn, zullen we starten met een gezamenlijke maaltijd om 18.00 uur. Om 19.00 uur begint het informatieve gedeelte van het programma tot uiterlijk 20.30 uur.

Opgeven is noodzakelijk en kan via reserveren@sigma-nijkerk.nl, graag aangeven of je wel of niet mee eet en eventuele dieetwensen. Deelname is gratis. Opgeven kan tot uiterlijk 22 september. Vol is vol.

Bijeenkomst ex-mantelzorgers: hoe kun je terug komen in je kracht na mantelzorgen en verlies

Zoals eerder is vermeld staat er op **dinsdag 5 november** een bijeenkomst gepland speciaal voor ex-mantelzorgers.

Als je lange tijd voor iemand gezorgd hebt en die is overleden, probeer je om te gaan met dat verlies en je leven zo goed en zo kwaad weer inhoud te geven. Je mist je dierbare, jullie leven samen maar ook het zorgen voor iemand komt te vervallen. Het zorgen gaf zin aan je leven, hoe zwaar het soms ook was. Je kijkt terug op een periode waarin je er voor de ander was en je er niet zo bij stil hebt gestaan hoe het met jezelf ging. Vaker ga je nu in gedachten terug naar deze periode en dat is niet altijd makkelijk. Inzicht in wat rouwen is en als je voor iemand gezorgd hebt en hierbij stilstaan met lotgenoten en ervaringen uitwisselen kan helpen.

De avond (19.00-21.00) wordt geleid door Joke Schippers, rouw en verliesdeskundige. De avond vindt plaats in het kader van een thema maand over Rouw en Verlies en wordt verzorgd door Sigma in samenwerking met de bibliotheek en gezondheidscentra. Aanmelding verloopt via de bibliotheek:

www.bibliotheeknijkerk.nl/rouwenverlies.html

Jeugdherinneringen

"Het is mooi om te zien hoe ouderen met dementie reageren als ze de Wonderfoon oppakken", vertelt de 18-jarige Niek van Weeghel. "Eerst is het vaak even stil en dan zie je dat ze het liedje herkennen. Dan gaan ze uit volle borst meezingen. Drie mannen bouwen vrijwillig oude T65 draaischijftelefoons om tot een 'Wonderfoon', een speciaal aangepaste telefoon voor ouderen met dementie. Je kunt er niet mee bellen, maar je kunt er wel liedjes van vroeger mee luisteren. en dementerenden veren daar letterlijk van op! Meer informatie: www.wonderfoon.nl

'Zorg uit Handen'

Zes Bekende Nederlanders nemen in dit nieuwe TV-format 'Zorg uit Handen' tijdelijk de dagelijkse intensieve zorgtaken van mantelzorgers over. Door zich voor even te ontfermen over de zorgvrager en openhartig de eigen ervaringen met de kijker te delen, laat de BN'er zien hoe urgent de verhalen zijn en wat de impact van mantelzorg is op het leven van zoveel gewone Nederlanders. Het TV programma is opgezet door omroep Max, bestaat uit 6 afleveringen en is elke maandag, sinds maandag 2 september te zien op NPO1 om 22.10 uur.

De Dag van de Mantelzorg

Met elkaar hebben we de belangrijke taak om mantelzorgers te herkennen en erkennen. Ruim twintig jaar geleden heeft MantelzorgNL daarom het initiatief genomen voor de Dag van de Mantelzorg, inmiddels uitgegroeid tot een jaarlijks terugkerend event rond 10 november. Overal in het land worden activiteiten georganiseerd en ontvangen mantelzorgers (in welke vorm dan ook) een waardering voor hun werkzaamheden. Omdat 10 november dit jaar op zondag valt, kiezen we er voor om de mantelzorgers van de gemeente Nijkerk (Nijkerk, Hoevelaken en Nijkerkerveen) dit jaar op **zaterdag 9 november** in het zonnetje te zetten.

Dit jaar zal deze dag plaatsvinden in Hoevelaken in de Stoutenborgh, Sportweg 25 in Hoevelaken. U bent vanaf 14.00 uur van harte welkom. Wat we precies gaan doen houden we nog even geheim, maar het zal een muzikaal programma worden en de voorstelling is interactief. Natuurlijk wordt er ook gezorgd voor lekkere hapjes om de inwendige mens te versterken! Om 16.30 uur zullen we afronden.

Opgeven kan via: reserveren@sigma-nijkerk.nl tot uiterlijk zondag 3 november. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Het beloofd weer een gezellige middag te worden! U komt toch ook?!

Contactgegevens Sigma; voor alle inwoners van Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken

Heeft u informatie, advies of ondersteuning nodig om uw taak als mantelzorg te verlichten? Neem contact op met Sigma en vraag naar Alie Hooijer of Ilse Ypma. Zij zijn de consulenten mantelzorg.

Contactgegevens Sigma

&/Entree (kantoor Sigma, 1^{ste} verdieping) aan de Frieswijkstraat 99, 3861 BK, Nijkerk. Telefoonnummer: 033 24 74 830

E-mail: info@sigma-nijkerk.nl

Website: www.sigma-nijkerk.nl

Facebook: <https://nl-nl.facebook.com/sigmanijkerk/>

Activiteit	Datum	Locatie
Structureel		
Inloopspreekuur bij Sigma: voor alle vragen.	Donderdag (elke week) 09.00 – 10.30 uur	Sigma (De Stoutenborgh) Sportweg 25, Hoevelaken
Inloopspreekuur Formulieren	Elke dinsdag 09.00 – 11.30 uur	Sigma (&Entree) Frieswijkstraat 99, Nijkerk
Inloopspreekuur bij Sigma: in Paasbos, voor alle vragen.	Elke dinsdag 09.00 – 11.00 uur	Sigma (De Wulfshoeve) Moorselaar 69, Nijkerk
Inloopspreekuur Vrijwilligerswerk.	Vrijdag (elke week) 09.00 – 11.00 uur	Sigma (&Entree) Frieswijkstraat 99, Nijkerk
Mantelzorgbijeenkomsten: contactbijeenkomsten.	Woensdag (1 ^{ste} vd maand) 14.00 – 15.30 uur	Sigma (&Entree) Frieswijkstraat 99, Nijkerk
Alzheimer Café Nijkerk: mensen met dementie en partner / familie.	Maandag (1 ^{ste} vd maand) 19.30 - 21.30 uur	InteraktContour Oranjelaan 79, Nijkerk
Natuurlijk Bewegen; wandelen voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers.	Donderdag (1 ^e en 3 ^e vd maand) 10.00 – 12.00 uur	De Maaneschijn Kamersteeg 3a, Nijkerk
Mantelzorg Café, themabijeenkomsten.	Maandag 21 oktober 14.30 – 16.30 & Maandag 18 november, zelfde tijd	Prins Heerlijk Oranjelaan 56 – 58, Nijkerk
Enmalige activiteiten		
Bijeenkomst: werkende mantelzorgers.	Woensdag 25 september 18.00 – 20.30 uur	Sigma (De Stoutenborgh) Sportweg 25, Hoevelaken
Theater: WHAT IF... over jonge mantelzorgers.	Zaterdag 5 oktober 15.00 – 18.00 uur	Bibliotheek Nijkerk Frieswijkstraat 99, Nijkerk
Activiteit jonge mantelzorgers: high tea en pepernoten bakken.	Woensdag 16 oktober 12-18 jr. 18.30 – 20.30 uur Vrijdag 29 november 8 – 12 jr. 15.00 – 17.30 uur	Chill Out Watergoorweg 42a, Nijkerk
Lezing van Manu Keirse.	Maandag 4 november 19.15 – 21.00 uur	Pauluskerk De Veenslag 1, Hoevelaken
Bijeenkomst voor ex-mantelzorgers.	Dinsdag 5 november 19.00 – 21.00 uur	Bibliotheek Nijkerk Frieswijkstraat 99, Nijkerk
Appeltaart concert	Vrijdag 8 november 10.00 – 11.30 uur	Bibliotheek Nijkerk Frieswijkstraat 99, Nijkerk
Dag van de Mantelzorg	Zaterdag 9 november 14.00 – 16.30 uur	Sigma (De Stoutenborgh) Sportweg 25, Hoevelaken