

Nieuwsbrief Mantelzorg Sigma Nijkerk

Editie 2 – 2018

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 consulent mantelzorg.

Hulp nodig bij de belastingaangifte?

Sigma biedt hier, tot **1 mei 2018**, samen met de bibliotheek Nijkerk hulp bij aan. Inwoners van de gemeente Nijkerk die dit moeilijk vinden kunnen een beroep doen op deze hulp. Samen met een vrijwilliger vult u het belastingformulier in. De geboden hulp is gratis, maar er zijn wel voorwaarden aan verbonden (zie: www.sigma-nijkerk.nl).

Heeft u een laag inkomen? Mogelijk komt u dan in aanmerking voor kwijtschelding van de gemeentelijke belasting. Neem hiervoor contact op met Sigma Nijkerk.



Komt u dinsdagavond 17 april 2018 ook naar het Vrijwilligersplein?

Iedereen die vrijwilligerswerk zoekt of er meer over wil weten is welkom. Laat u informeren bij de 39 aanwezige organisaties over de mogelijkheden van het vrijwilligerswerk.

Wanneer: Dinsdagavond 17 april
Tijdstip: 18.30 – 21.00 uur
Locatie: Gemeentehuis van Nijkerk (hal + kantine)
Gratis: koffie/thee en een kleine attentie.

Sigma biedt voor alle inwoners van Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken ...

- Onafhankelijke informatie, advies en bemiddeling;
- Wegwijzer en de Dementiewijzer;
- Praktische en emotionele ondersteuning;
- Deelname aan bijeenkomsten & cursussen;
- Regelen van hulp thuis;
- Aanvullende hulp die niet door familie of vrienden kan worden gegeven;
- Dag van de Mantelzorg;
- Regelen van respijtzorg;
- Consultatie voor professionals en/of vrijwilligers en collega-organisaties;
- Algemene vragen over wonen, zorg, regelingen, financiën en welzijn.

Heeft u informatie, advies of ondersteuning nodig om uw taak als mantelzorg te verlichten? Neem contact op met Sigma en vraag naar de mantelzorg consulent. Zij kan u informeren over de mogelijkheden.

Alie Hooijer is begin april gestart als consulent mantelzorg bij Sigma. Ilse Ypma zal per 1 mei starten als consulent mantelzorg en welzijn bij Sigma. In de volgende editie vertellen zij over hun werkzaamheden.

SIGMA

Nijkerk ♦ Nijkerkerveen ♦ Hoevelaken

Mantelzorgbijeenkomst

Voor mensen die zorgen voor iemand van 60-plus

Wanneer: maandag 23 april 2018

Tijdstip: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Parochiehuis St. Jan Holkerstraat 36 te Nijkerk

Opgeven: telefonisch of per mail bij Sigma voor vrijdag 20 april
(033 24 74 830 / info@sigma-nijkerk.nl)

Het programma biedt:

- Informatie over mantelzorg, ontmoetingscentrum en begeleiding thuis.
- Gelegenheid tot onderling gesprek en uitwisselen van ervaringen.

Deze bijeenkomst is een samenwerking tussen: Sigma, Welzin en Gebiedsteam Nijkerk.



Mantelzorg & Vakantie

Op vakantie gaan ... heerlijk even er tussen uit! Soms kan het regelen van een vakantie ingewikkelder en lastiger zijn vanwege lichamelijke en/of een geestelijke beperkingen. Toch zijn er nog heel veel mogelijkheden voor een aangepaste vakantie, voor mensen die begeleiding of zorg nodig hebben samen met hun mantelzorger;

Aangepaste Vakantie Gids (AVG)

Website: www.aangepastevakantiegids.nl

Telefoonnummer: 0475 - 46 34 65

E-mail: info@aangepastevakantiegids.nl

Allegoeds Vakanties

Website: www.allegoedsvakanties.nl

Telefoonnummer: 0318 - 48 51 83

E-mail: info@allegoedsvakanties.nl

De Zonnebloem

Website: www.zonnebloem.nl/vakanties

Telefoonnummer: 076 - 564 63 50

E-mail: vragen gaan via contactformulier

Het vakantiebureau

Website: www.hetvakantiebureau.nl

Telefoonnummer: 0343 - 74 58 90

E-mail: info@hetvakantiebureau.nl



Lees & Kijk & UitTips

Boek 'Laat je hersenen niet zitten' van Erik Scherder

Wereldwijd bewegen mensen steeds minder. Oorzaken hiervoor zijn onder andere de beschikbaarheid van de auto, waardoor mensen minder lopen en fietsen, en de sociale media waardoor men er minder 'op uit' hoeft te gaan. Gaan onze hersenen ook beter werken als we meer bewegen? U leest het in dit boek!

Boek 'Ma' van Hugo Borst

Hugo Borst schreef een boek over zijn dementerende moeder; liefdevol en met veel gevoel geschreven. U kunt ook naar de toneelvoorstelling:

Recensie AD 'maar er is ook iets verbeterd', zegt de zoon op een bepaald moment over de ziekte van zijn moeder. 'Ik heb nog nooit zoveel met ma geknuffeld...'

Het is wellicht de sleutelzin uit deze productie over liefde voor elkaar en zorg voor een ander. *Ma* is in al zijn intimiteit een juweel van een voorstelling.

Op woensdagavond 16 mei is deze voorstelling te zien in Almere en zaterdag 26 mei in Apeldoorn. Voor meer informatie en/of het bestellen van kaarten kunt u naar de website: www.solostories.nl



WebTips

Werkende Mantelzorger

40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar-tot overbelast. Er zijn verschillende wettelijke regelingen, zoals calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof en deeltijd werken, om u te ontlasten. Bespreek de mogelijkheden met uw werkgever.

Website: www.werkenmantelzorg.nl of kom naar Sigma voor meer informatie.

UitTips

Een museum bezoeken is soms lastig voor mensen met dementie: te veel informatie en te veel indrukken. Om dit makkelijker te maken organiseert het Zuiderzeemuseum iedere maand aangepaste rondleidingen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Het museum bestaat uit een samengesteld dorp met 140 authentieke gebouwen uit de negentiende eeuw. Vanaf juli 2018 starten zij met deze aangepaste rondleidingen.

Website: www.zuiderzeemuseum.nl

Telefoonnummer: 0228 - 35 11 11

E-mail: info@zuiderzeemuseum.nl



AGENDA

Datum	Activiteit	Locatie/informatie
Donderdag 09.00 – 10.30 uur	Inlooppreekuur bij Sigma voor al uw vragen o.a. over mantelzorg.	De Kopperhof, Sportweg 25, 3871HK, Hoevelaken, 033 24 72 830, info@sigma-nijkerk.nl Kantoor op de 1 ^{ste} verdieping.
1 ^{ste} woensdag van de maand 14.00 – 15.30 uur	Contactbijeenkomsten mantelzorgers er even tussenuit, andere mensen ontmoeten, ervaringen delen. U bent van harte welkom. Elke bijeenkomst wordt er ook een creatieve activiteit aangeboden, geheel vrijblijvend om mee te doen.	Sigma in &/Entree, Frieswijkstraat 97, 3861BK, Nijkerk, 033 24 74 830, info@sigma-nijkerk.nl
1 ^{ste} maandag van de maand 20.00-21.30 uur Inloop v.a. 19.30	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, 3862CX, Nijkerk De toegang is vrij gratis. Voor meer informatie: www.alzheimer nederland.nl/nwveluwe of Sigma: 033 24 74 830 / info@sigma-nijkerk.nl
1 ^e en 3 ^e donderdag van de 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.	De Maaneschijn op de Kamersteeg 3a in Nijkerk. In het mooie buurtschap Appel, zo'n 5 kilometer vanaf het centrum van Nijkerk. Dit buurtschap is rijk aan weilanden, boerderijen en klompenpaden. Voor meer informatie: Sigma: 033 24 74 830

Contactgegevens Sigma

Bezoekadres: &/Entree (kantoor Sigma, 1^{ste} verdieping)
 Adres: 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/>