

Nieuwsbrief Mantelzorg

Sigma Nijkerk

Editie 1 - Februari 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 consulenten mantelzorg.

Terugblik Dag van de Mantelzorg

10 november 2018 organiseerde Sigma de jaarlijkse **Dag van De Mantelzorg**. Dit jaar hebben we ervoor gekozen deze dag te organiseren bij Restaurant Istanbul, met het idee dat er meer Nijkerkse mantelzorgers vanuit andere culturen zouden aanschuiven.

Het werd een geslaagde middag! Na de opening door **wethouder Harke Dijksterhuis**, is er onderling gesproken over de verschillen tussen mantelzorg in Nederland en in Niet-Westerse culturen. Daarna konden we genieten van een heerlijke Turkse maaltijd die restaurant Istanbul voor ons had bereid, onder begeleiding van Turkse muziek.

Het werd zo gezellig dat er aan het eind van de middag heerlijk gedanst werd.

Kortom we kijken terug op een geslaagde middag. Iedereen dank daarvoor!



Mantelzorg onderzoek

In het laatste kwartaal van 2018 heeft Sigma een enquête gehouden onder mantelzorgers in Nijkerk.

Meer dan **150 mantelzorgers** hebben de moeite genomen de vragenlijst in te vullen. Daar zijn wij erg blij mee, het geeft ons zinvolle informatie om de ondersteuning aan mantelzorgers te verbeteren. Op dit moment worden de antwoorden verwerkt. Natuurlijk hoort u te zijner tijd meer over de uitslag.

Onder de invullers hebben wij **een diner-voor-2 bij Prins Heerlijk** verloot. Vrijdag 25 januari 2019 hebben wij de bon aan de **winnaar** overhandigd.

Tera van Dijkhuizen, van harte gefeliciteerd en smakelijk eten natuurlijk. Alle overige invullers heel hartelijk bedankt voor het meewerken aan dit onderzoek.



Hulp nodig bij de belastingaangifte?

Sigma biedt vanaf **1 maart 2019**, samen met de bibliotheek Nijkerk hulp aan bij het invullen van de belastingaangifte. 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.

SIGMA

Nijkerk ♦ Nijkerkerveen ♦ Hoevelaken

Mantelzorgcafé

Sigma start met bijeenkomsten voor mantelzorgers gericht op ontmoeting, informatie en uitwisseling van tips en ervaringen. Voor iedereen die zorgt voor iemand in zijn directe omgeving.

De bijeenkomsten vinden plaats in **Restaurant Prins Heerlijk** (Oranjelaan 56 te Nijkerk) op **elke derde maandag van de maand tussen 14.30-16.30 uur**. Inloop: vanaf 14.30 uur met koffie/thee, gastspreker: 15.00 - 16.00 uur, afsluiting: 16.00 -16.30 uur. Deelname is **gratis**, aanmelden is niet nodig.

18 februari

Grenzen stellen & voorkomen van overbelasting

Spreker:
Hetty Belgraver
(psycholoog)

18 maart

Gedragsverandering na NAH (dementie, parkinson, autisme etc)

Sprekers:
Marloes van Garderen
en Chrisja Overgoor
(InteraktiContour)

15 april

Ouderenmishandeling

Spreker:
Fenneke Fredrikze
(Gebiedsteam,
onder voorbehoud)

20 mei

Omgaan met psychiatrische problematiek (zoals depressie, autisme, persoonlijkheidsstoornis etc)

Spreker:
Marianne de Leeuw
(GGzCentraal)

17 juni

Ik heb de zorg voor iemand, wat nou als er morgen iets met mij gebeurt? (levenstestament)

Spreker:
Alerta Schroten
(Notariaat Nijkerk)

Bioscoopbonnen voor jonge mantelzorgers

De Gemeente Nijkerk en Sigma vinden dat jongeren die helpen bij de ondersteuning of verzorging van iemand, uit hun directe leefomgeving, die langdurig ziek is of een beperking heeft, waardering hebben verdiend. In december 2018 hebben we **120 jonge mantelzorgers** blij kunnen maken met een bioscoopbon of VVV-bon.

De consulenten mantelzorg van Sigma hebben zowel in jongeren centrum Blits in Hoevelaken als in jongeren centrum Chill-Out in Nijkerk de bonnen uitgedeeld.



Mantelzorgwaardering

Naast het uitdelen van de bonnen voor jonge mantelzorgers reiken we ook ieder jaar Mantelzorgbonnen uit aan **volwassen** mantelzorgers. Dit jaar waren dat er maar liefst **1050 stuks!!!**



Mantelzorg Consulenten bij Sigma

Bij Sigma werken twee consulenten mantelzorg: Ilse Ypma en Alie Hooijer. Bent u mantelzorg en heeft u vragen? Of loopt u soms tegen grenzen aan en heeft u behoefte uw verhaal eens te delen? Neem dan gerust contact op.

Een luisterend oor nodig? Bel de Luisterlijn

Voelt u zich soms wel eens alleen? Bijvoorbeeld omdat u een dierbare mist of kinderen heeft die ver weg wonen? Het kan dan fijn zijn om met iemand te praten. Om uw verhaal kwijt te kunnen, samen oplossingen voor een probleem te bedenken of alleen maar vanwege het contact. Een goed gesprek lucht op. Ieder mens heeft dit wel eens nodig.

Zij zijn er voor je, altijd

Hoe u zich ook voelt, de vrijwilligers van de Luisterlijn zitten dag en nacht voor u klaar. Het hele jaar door, in het weekend, maar ook tijdens feestdagen. U kunt met ze over van alles praten. Of u nu een goed gesprek wilt of praten over wat u bezighoudt. De vrijwilligers hebben tijd en aandacht voor u.

Een luisterend oor nodig?

De Luisterlijn is er voor iedereen. Via telefoon, e-mail en op dagdelen ook per chat. **Bel naar 0900 0767 (normaal beltarief) of ga naar www.luisterlijn.nl**

Als de dagen wat korter zijn en de zon zich wat minder vaak laat zien, gaat Gerard minder vaak de deur uit. "Vooral als het vroeg donker is of slecht weer, zijn er dagen dat ik nauwelijks de deur uitkom. De avonden zijn dan lang. En als er die dag dan niemand is langs geweest, dan vind ik het fijn om met iemand van de Luisterlijn te bellen. Even de dag, of soms even het nieuws doorspreken en met iemand praten. Dat doet me goed. Door zulke contactmomenten voel ik mij minder snel alleen."

Films / documentaires

Temple Grandin is Amerikaanse zoöloog en bekend hoog functionerend persoon met **autisme**. Ze is hoogleraar aan de Colorado State University. In 2010 verscheen er een biografische film over haar leven.



Film 'Ik ben Alice'

Om in de toekomst te kunnen voldoen aan de vraag naar zorg voor eenzame en **dementerende ouderen** is zorgrobot Alice ontwikkeld. Kan een robot een menselijke band met iemand opbouwen en dus een mens van vlees en bloed vervangen?

Wanneer: Donderdag 14 maart

Waar: Bibliotheek Nijkerk

Tijdstip: 19.30 – 22.00 uur

Kosten: 7,- (voor informatie over de tickets

www.bibliotheeknijkerk.nl)



Gezellig boodschappen doen met de UVV boodschappen bus

Wilt u zelf uw boodschappen blijven doen, maar wordt het lastig om op uw vertrouwde manier naar de supermarkt te gaan? Dan is de UVV Boodschappen bus de oplossing voor u. Deze service brengt u naar de Jumbo in Nijkerk op: **Woensdagmorgen, vrijdagmorgen en vrijdagmiddag**. Na afloop van het boodschappen doen, krijgt u een kopje koffie of thee met iets lekkers door Jumbo aangeboden. U wordt thuis met de bus opgehaald en weer teruggebracht. Indien u dat wilt, worden de boodschappen bij u in huis gebracht. **Voor meer informatie belt u met de UVV vervoersdienst Tel 033-2460115 of 06-28615021**



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 1 ^{ste} verdieping).
Dinsdag 1 ^{ste} vd maand 10.00 – 12.00 uur	NIEUW Inloopspreekuur Paasbos. Voor al uw vragen o.a. over mantelzorg.	De Wulfshoeve Moorselaar 69, Nijkerk (ingang aan rechterzijde).
Woensdag 1 ^{ste} vd maand 14.00 – 15.30 uur	Mantelzorger 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 99, Nijkerk (aanmelden bij Sigma als u wilt langskomen).
Maandag 1 ^{ste} 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.alzheimer nederland.nl/nwveluwe of Sigma (Jetty Reker).
Donderdag 1 ^e en 3 ^e 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 3 ^{de} vd maand 14.30 - 16.30 uur	NIEUW Mantelzorg Café Bijeenkomsten voor mantelzorgers gericht op ontmoeting, informatie en uitwisseling van tips en ervaringen.	Restaurant Prins Heerlijk Oranjelaan 56, Nijkerk
Vrijdag Elke week 09.00 – 11.00 uur	NIEUW Inloopspreekuur Vrijwilligerswerk Informatie over het doen van vrijwilligerswerk.	Sigma Nijkerk Frieswijkstraat 99, Nijkerk (melden bij de balie van Sigma)
Dinsdag Elke week 09.00-11.30 uur	Inloopspreekuur Formulierenhulp Ondersteuning bij al uw vragen over administratieve en financiële zaken.	Sigma Nijkerk Frieswijkstraat 99, Nijkerk (melden bij de balie van Sigma)

Contactgegevens Sigma; 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 of Ilse Ypma.

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/>