

Nieuwsbrief Mantelzorg

Sigma Nijkerk

Editie 3 – 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 consultants mantelzorg.

Mantelzorgwaardering 2018

Ook in 2018 is het mogelijk om in aanmerking te komen voor de mantelzorgwaardering. De gemeente Nijkerk doet dat in de vorm van een cadeaubon van €100,-. Een klein stukje waardering voor de vele taken die een mantelzorger vaak uitvoert.

Om hiervoor in aanmerking te komen moet men minstens drie maanden meer dan acht uur per week onbetaalde zorgtaken verrichten voor iemand met een ziekte en/of een beperking die woonachtig is in de gemeente Nijkerk. Het gaat dan om zorgen voor iemand waarmee u een persoonlijke band heeft, denk bijvoorbeeld aan uw kind, partner, ouder of een goede vriend(in). Kijk voor alle voorwaarden op onze website of het aanvraagformulier.

Mantelzorgers mogen zichzelf opgeven, maar mogen ook door een ander aangemeld worden. Aanmelden kan tot en met vrijdag 7 december 2018 via het aanvraagformulier op de Sigma website of het papieren exemplaar wat u op mag halen op ons kantoor in Nijkerk of telefonisch op kan vragen. Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen met Ilse Ypma of Karin Duijst. Contactgegevens van Sigma staan onderaan deze nieuwsbrief.

Dag van de mantelzorger

Op **zaterdagmiddag 10 november** organiseert Sigma de Dag van de Mantelzorg, een dag om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Dit jaar bij Restaurant Istanbul, waar wij mogen proeven van de Turkse keuken en gastvrijheid. Tegelijkertijd een mooi moment om ook eens te kijken hoe mantelzorg in andere culturen is geregeld en daar met elkaar over in gesprek te komen.

Wanneer: zaterdag 10 november

Tijd: 14.00 - 16.30 uur

Locatie: Restaurant Istanbul (Vetkamp 8)

Kosten: gratis

Aanmelden: info@sigma-nijkerk.nl

Jonge Mantelzorgwaardering 2018

Vanaf december 2018 kunnen de jonge mantelzorgers weer (bioscoop) bonnen krijgen. Deze actie is belangrijk om aandacht te geven aan de jonge mantelzorger. Kinderen en jongeren die vorig jaar de bonnen hebben gehad, krijgen automatisch bericht.

Wilt u uw kind ook aanmelden? Neem dan contact op met Ilse Ypma. Contactgegevens van Sigma staan onderaan deze nieuwsbrief.



Het AppeltaartConcert

Op **zondagmiddag 18 november** bent u welkom bij het AppeltaartConcert. De musici maken de lichte klassieke muziek toegankelijk voor senioren en voor gasten met hun mantelzorgers.

Wanneer: zondag 18 november
Tijd: 15.00 – 16.20 uur (inloop om 14.30 uur).

Locatie: bibliotheek Nijkerk (Frieswijkstraat 99)

Kosten: consumptie, appeltaart & concert zijn gratis (leden en niet-leden). U mag introducés meenemen.

SIGMA

Nijkerk ♦ Nijkerkerveen ♦ Hoevelaken

Mezzo: Je ouders worden ouder, en nu?

Als je zelf de 40 of 50 passeert ga je ook steeds meer merken dat je ouders ouder worden. Nu we allemaal steeds langer thuis blijven wonen, is de kans groot dat er een moment komt dat je ouders jouw zorg nodig hebben. Maar weet je eigenlijk wel hoe jouw ouders daarover denken? En hoe sta je hier zelf in? Vraag eens wat je ouders willen en wat ze al geregeld hebben.

Voorbereiden op Mantelzorg

Een gesprek openen over de toekomst, het is als in een glazen bol kijken. Maar daar zijn gelukkig instrumenten voor. Zo is er het Familie Gesprek van Mezzo. Het is een uitnodiging voor jou en je familie om eens het gesprek te hebben over later. Meer informatie en het (gratis) praatpakket voor het Familie Gesprek zijn te verkrijgen bij Mezzo.

Website: www.mezzo.nl
Telefoon: 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m)
E-mail: mantelzorglijn@mezzo.nl



AVG: algemene verordening gegevensbescherming

Sinds 25 mei 2018 is de aangescherpte privacywetgeving vanuit de Algemene Verordening Gegevensbescherming van kracht. In het verleden heeft u zich ingeschreven voor onze (digitale) nieuwsbrief of hebben wij uw contactgegevens ontvangen om u op de hoogte te houden. Wij willen dit graag blijven doen. Wanneer u niet langer deze nieuwsbrief wilt ontvangen, kunt u contact opnemen met Sigma en u voor deze nieuwsbrief afmelden. Contactgegevens van Sigma staan onderaan deze nieuwsbrief.

Verlofregelingen voor mantelzorgers

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen. Elke werknemer heeft hier recht op, omdat het wettelijke regelingen zijn. Meer informatie in je CAO en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij je afdeling Personeelszaken. De wettelijke regelingen zijn: **calamiteitenverlof**, **kortdurend zorgverlof**, **langdurend zorgverlof**

Website: www.mezzo.nl
Telefoon: 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m)
E-mail: mantelzorglijn@mezzo.nl

Kinderombudsman: 'Hoor je mij wel' project

Bijna een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland heeft een ouder met een psychische of lichamelijke ziekte, verslaving of beperking. Vaak nemen zij taken en verantwoordelijkheden op zich die niet passen bij hun leeftijd.

Kinderen en jongeren die opgroeien met een vader of moeder die problemen heeft, willen dat er sneller wordt ingegrepen als het thuis niet goed gaat. Ook willen ze dat er samen met hen gekeken wordt naar wat zij nodig hebben, zodat zij net als hun ouders hulp, informatie en ondersteuning krijgen. Dat blijkt uit het project 'Hoor je mij wel'.

De Kinderombudsvrouw Margrite Klaverboer wil dat er meer aandacht komt voor deze kinderen en jongeren: 'De hulp en zorg is nu vaak alleen gericht op de vader of moeder met problemen. Hun kinderen zijn te lang over het hoofd gezien. Het is de hoogste tijd dat zij de aandacht en zorg krijgen die zij verdienen'.

Website: www.dekinderombudsman.nl
Telefoon: 0800 87 65 432
E-mail: via contactformulier



Boeken

Kinderboek: 'Mijn vader heeft kapotte hersens'. Wat gebeurt er met een kind, wanneer je vader of moeder niet aangeboren hersenletsel oploopt.



Boek 'Ubuntu'. Op zoek naar de verhalen van mantelzorgers, schetst Eline Janssen, de portretten van verschillende mensen die intensief voor iemand zorgen met een ziekte, beperking, of (psychisch) probleem.



Boek 'Klein geluk' van Inge Jager en Maria Gijpma. Mantelzorgers zijn niet altijd makkelijk, steun komt soms uit onverwachte hoek en dit boekje is er daar één van!

Boek 'Mantelzorgers der Liefde' van Ingrid Keestra wil mantelzorgers een hart onder de riem steken met tips en voorbeelden hoe je Alzheimer positiever kunt benaderen.

Boek 'Lieve Floortje' van Yolanda van Boven. In het boek, gunt Janssen de lezer een blik in het dagelijks leven van de mantelzorgers. Het is een helder en indringend boek dat makkelijk leesbaar is.



Nieuwe Mantelzorg Consulenten bij Sigma

Sigma heeft twee consulenten mantelzorg in dienst:



Ilse Ypma en Alie Hooijer.

Bent u mantelzorgers 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 via email: ahooijer@sigma-nijkerk.nl of iypma@sigma-nijkerk.nl

Apps voor mantelzorgers

Praktische apps: er zijn steeds meer apps die de samenwerking en communicatie met mantelzorgers en familie gemakkelijker maken (agenda). Enkele voorbeelden: Fello, Myinlife (Alzheimer Nederland) en Sharecare. Deze apps zijn gratis.

Mindfulness apps: helpen bij ontspanning & relaxen. Enkele voorbeelden: VGZ Mindfulness Coach (gratis). U hoeft hiervoor niet verzekerd te zijn bij VGZ. Ook MindfulMomentje. Deze apps zijn gratis.

Ontspannen met ASMR: (Autonomous Sensory Meridian Response). Heb je weleens een rustgevende en ontspannende situatie meegemaakt? Zoals het krijgen van een massage of een knipbeurt? Dan heb jij een ASMR-ervaring gehad! De één vindt het heerlijk de ander helemaal niks, je moet het ervaren!

ASMR is te beschrijven als een tintelend gevoel dat bij je hoofd begint en langs je ruggenmerg door je hele lichaam verspreid wordt. Het gevoel wordt als rustgevend ervaren en is te vergelijken met kippenvel, maar dan in je hoofd. Op YouTube zijn er veel filmpjes te vinden die u kunt bekijken (zoekterm ASMR). Enkele voorbeelden: WhispersRed ASMR (Engels) of Isabel Imagination ASMR (Engels en Nederlands).



Documentaire: 'Moeder aan de lijn' gaat over drie vrouwen die mantelzorgers zijn voor hun moeder. Hoe is de verhouding tussen de moeders en dochters als de rollen omgedraaid zijn?

'Moeder aan de lijn' is een intiem perspectief op de mantelzorg, wanneer drie dochters hun eigen leven noodgedwongen in de parkeerstand zetten.

www.human.nl om documentaire te bekijken.

Datum	Activiteit	Locatie/informatie
Zaterdag 10 november 14:00 – 16.30 uur	Dag van de Mantelzorger Een landelijke dag voor alle mantelzorgers.	Restaurant Istanbul Vetkamp 8, Nijkerk Aanmelden bij Sigma voor deelname.
Zondag 18 november 15.00 – 16.20 uur Inloop v.a. 14.30 uur	AppeltaartConcert Een licht klassiek concert voor senioren en hun mantelzorger.	Bibliotheek Nijkerk Frieswijkstraat 99, Nijkerk Gratis entree
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).
Woensdag 1 ^{ste} vd maand 14.00 – 15.30 uur	MantelzorgerBijeenkomsten Er even tussenuit om te ontspannen, andere mensen te ontmoeten en ervaringen delen. U bent van harte welkom.	Sigma Nijkerk Frieswijkstraat 97, 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.	InteraktContour 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.

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. Zij zijn de consultants mantelzorg.

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/>