

# SIGMA NIJKERK NIEUWSBRIEF MANTELZORG

Z O M E R 2 0 2 1

## Beste mantelzorgers

Het is lang geleden dat er een nieuwsbrief voor mantelzorgers door Sigma is gemaakt. Er kwamen het afgelopen jaar al zoveel verschillende nieuwsbrieven en diverse informatieve mailberichten op ons af dat wij er voor gekozen hebben dit even niet te doen. Maar met de sterk verbeterde coronacijfers en de versoepelingen in het vooruitzicht leek het ons goed iets te laten horen. Nog niet alles kan, maar er is weer veel mogelijk gelukkig! Dus dat biedt weer enig perspectief de komende tijd! Voor nu iedereen alvast een mooie zomer gewenst en hopelijk tot ziens!

Namens het Team Sigma  
Alie Hooijer

## 11-7 juni: week van de jonge mantelzorger

In de eerste week van juni was er landelijk weer specifiek aandacht voor jongeren die thuis een zieke vader of moeder, een broertje of zusje met een beperking hebben. Deze jongeren groeien op in een situatie waarin vaak meer zorgen zijn. Dit kan van grote invloed zijn op deze kinderen. Om deze groep wat meer in het zonnetje te zetten, aandacht voor hen te vragen en ze de erkenning te geven die zij verdienen is er jaarlijks een week voor de jonge mantelzorgers.



Sigma en Jeugd- en Jongerenwerk hebben ook dit jaar weer een paar leuke activiteiten georganiseerd.

In samenwerking met New York Pizza was er een workshop pizza bakken en was er een ouderwets gezellige port- en spelavond bij de Chill Out. Kortom een geslaagde week!

## Activiteiten

In de eerste maanden van het jaar is er een bingo avond geweest voor jonge mantelzorgers. Deze avond werd georganiseerd door Sigma en de Chill Out en kon zowel online gevolgd worden als ook fysiek bij de Chill Out. Op deze manier kon er toch een groep van 12 jongeren meedoen en werden er flink prijzen gewonnen. Deze prijzen waren door diverse ondernemers voor deze avond ter beschikking gesteld.

Tweemaal is een groepje mantelzorgers getraakteerd op een proefles yoga in samenwerking met YogaPuur Nijkerk. Yoga is natuurlijk bij uitstek een manier om te leren ontspannen en even tijd voor jezelf te hebben. Deze les was online bij te wonen en na afloop nogmaals te bekijken. Voor de deelnemers merendeels een positieve ervaring.



De vaste activiteit van de mantelzorggroep op de woensdagmiddag is gestopt evenals het mantelzorgcafé in samenwerking met Prins Heerlijk. Of en hoe dit laatste nog een vervolg gaat krijgen zijn we over aan het nadenken.

Heeft u leuke suggesties of zou u het zelf leuk vinden om af en toe met een klein groepje samen te komen, neem dan contact met ons op dan kunnen we kijken of we iets voor elkaar kunnen betekenen. De individuele begeleiding van mantelzorgers is steeds door gegaan en natuurlijk blijft dit ook. Mocht u het fijn vinden eens met iemand te praten, dan kunt u contact met ons opnemen via [ahooijer@sigma-nijkerk.nl](mailto:ahooijer@sigma-nijkerk.nl).

## Mantelzorgwaardering

De gemeente Nijkerk bedankt jaarlijks alle mantelzorgers die hiervoor in aanmerking komen en zich opgeven met een VVV-cadeaukaart. Sigma heeft jaarlijks, in het najaar, het genoegende deze bonnen uit te delen. Agelopen jaar is dit vanwege de corona anders verlopen dan anders en hebben mensen de bon thuis ontvangen i.p.v. dat deze afgehaald moest worden.

Of en hoe de gemeente de mantelzorgers dit jaar gaat bedanken is nog niet bekend bij ons. Zodra wij hier meer over weten zal dit op onze website komen te staan en maakt de gemeente dit ook via hun eigen kanalen bekend.

## Dag van de Mantelzorg

Jaarlijks rond 10 november organiseert Sigma de Dag van de mantelzorg. Een dag om alle mantelzorgers te verwennen. Afgelopen jaar is ook deze activiteit helaas komen te vervallen ivm corona. Wij hopen van harte dat deze dag dit jaar weer gewoon door kan gaan. Zodra hier meer over bekend is laten wij u dit horen.

# Dagbesteding

Het afgelopen jaar is Amaris gestopt met dagbesteding. De locatie in Hoevelaken, de Stoutenborgh en in Arkemheen zijn beiden gesloten. Dat betekent dat er veel mensen op zoek moesten naar een andere plaats, voor sommige deelnemers een lastige situatie! Gelukkig zijn er ook nieuwe vormen van dagbesteding van start gegaan. Zo is er in Nijkerk een nieuwe dagbesteding: Huize Hedi, een klein-schalige dagbesteding in een huiselijke omgeving aan de Van Kluijvelaan en in Putten de dagbesteding Groot Sprielderbos op landgoed Groot Spriel.



# Bewegen

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Elke dag een wandeling maken is voor velen een makkelijke manier om aan die beweging te komen. Je krijgt mee productiviteit en energie na het lopen van een ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert het je creativiteit. Allemaal zaken waar u als mantelzorger belang bij kunt hebben. De Ommetje-app kan u daarbij helpen.



Onze eigen wandelgroep "Natuurlijk Bewegen" in samenwerking met Alzheimer Nederland is alweer een paar maanden van start. Deze is bedoeld voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorger samen. Onder begeleiding van een groep vrijwilligers wandelt men de eerste en derde donderdag van de maand met elkaar in Appel, bij camping de Manenschijn. Door verbouwing wordt het start- en eindpunt voorlopig verplaatst naar Belevingsboerderij de Roosendaal, Beulekampersteeg 31 in Putten. We starten daar met een lekker kopje koffie of thee, wandelen een stukje door de mooie natuur, sluiten af met een kopje koffie en om 12 uur gaat iedereen weer naar huis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met [ahooijer@sigma-nijkerk.nl](mailto:ahooijer@sigma-nijkerk.nl).

# Breinlijn is live!

Breinlijn is een gratis landelijk loket waar u terecht kunt met vragen over hersenletsel. Het loket is voor mensen met hersenletsel, hun naasten en voor professionals. Een hersenletseldeskundige in uw regio verwijst u verder naar passende zorg en ondersteuning.



# Contactgegevens Sigma

Sigma is er voor alle inwoners van Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken.

Sigma is elke werkdag telefonisch bereikbaar tussen 9.00 uur en 13.00 uur op telefoonnummer: 033 - 24 74 830.

E-mail: [info@sigma-nijkerk.nl](mailto:info@sigma-nijkerk.nl)

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

Twitter: [Sigma-Nijkerk](#)

Website:

[www.sigma-nijkerk.nl](http://www.sigma-nijkerk.nl)

Instagram:

[sigmawelzijnnijkerk](#)