



Herfst...genieten van de kleuren en geuren van dit jaargetijde

U heeft de tweede nieuwsbrief van het Steunpunt Mantelzorg van Menswel in handen. Ook in dit nummer informeren wij u graag over actuele zaken rondom mantelzorg. Wat staat er op de agenda en met welke informatie kunnen wij u ondersteunen?

Intussen is de herfst begonnen. Herfst, tijd van reflectie, loslaten. Een tijd van het binnenbrengen van de oogst. Stilstaan, rusten in je zijn en waarderen wat er is. Herfst, je voelt dat het kouder wordt. De dagen worden korter. De tuin is niet meer de favoriete plek om vrije tijd in door te brengen. Herfstdraden, verkoudheden en andere verschijnselen duiken op. We zitten nu vanzelf weer meer binnen. Jammer?

U kunt ervoor kiezen om u niet te laten beïnvloeden door de donkere avonden, maar ze uit te buiten. Hoe? Maak het binnen gezellig met hier en daar wat herfstdecoratie. Kastanjes, eikels, herfstbladeren uit het bos of uit de winkel. Kies voor warme tinten in uw interieur. Creëer sfeer met hier en daar een kaars, dat zorgt voor een feestelijk accent.

Zorg goed voor uzelf. Zoek de warmte op; koude kan het humeur negatief beïnvloeden. U kunt natuurlijk een draai aan de thermostaatknop geven, maar het kan anders. Trek een dikke trui aan en warme sloffen of kruip onder een deken. Of laat het haardvuur of de kachel knetteren voor extra gezelligheid. Met een warme kop (chocolade)melk, koffie of thee met warme appeltaart of speculaas is het binnen goed toeven. Niet alleen krijgt u het er warmer van, maar vooral de lekkere geur werkt gunstig op het humeur. Neem een warm bad of douche en gebruik badschuim of -olie. Languit in een bad vol schuim relaxen of onder de douche weer op adem komen, fijn toch?

Het is ook gezellig om met anderen een gezelschapsspel te spelen. Samen in een deuk liggen van het lachen, bevordert de gezelligheid aanzienlijk. Of lees een goed boek met uw favoriete (rustige) muziek op de achtergrond.

Natuurlijk is het ook goed om buiten een frisse neus te halen, om uw goede humeur te behouden. Er zijn theorieën die beweren dat een mens gemiddeld 2 uur daglicht per etmaal nodig heeft, iets wat we zelfs tot ons kunnen krijgen als de zon niet schijnt. Een herfstwandeling kan heel aangenaam zijn. Als u zich fit en ontspannen voelt, kunt u alles beter aan. Wij wensen u een fijne herfsttijd toe.

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief. Uw reacties hierop zijn erg welkom!

Hilde van Pol en Ellen Kersten
Steunpunt Mantelzorg, Stichting Menswel.

Inhoudsopgave

Herfst...genieten van de kleuren en geuren van dit jaargetijde	blz. 1
Inhoudsopgave	blz. 2
Colofon	blz. 2
Vanuit het kantoor van Menswel	blz. 2
Wetsvoorstel in beeld	blz. 3
Al gehoord, gezien, gelezen dat	blz. 3
Wat is uw verhaal?	blz. 3
Interview met mevr. Holdorp, huisarts te Pey-Echt	blz. 4
Themabijeenkomst Mindfulness	blz. 4
Hulp bij beheer van uw PGB	blz. 5
Discussiepunt rond rijbewijs	blz. 5
Nieuws van de Klussendienst	blz. 6
Wat biedt de bibliotheek u?	blz. 6
Mantelzorger en Belastingen	blz. 6
Tien tips voor meer rust	blz. 7
Tip: internetcursus "Kleur je leven"	blz. 7
Over het Steunpunt Mantelzorg	blz. 8

Haiku

Draden van een web
behangen met druppels dauw
sieraad van de herfst

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Stichting Menswel, Steunpunt Mantelzorg. Oplage 430 exemplaren.

Teksten, redactie en opmaak: Ellen Kersten, ellen.kersten@menswel.nl.

Druk: SMIC / Jonge Helden BV te Arnhem.

Deze nieuwsbrief wordt toegezonden aan alle, bij het Steunpunt Mantelzorg geregistreerde mantelzorgers in de gemeente Echt-Susteren en aan bij het Steunpunt betrokkenen.

Ook elektronisch: op de website www.menswel.nl vindt u de digitale versie van deze nieuwsbrief terug. Ga naar www.menswel.nl, kies voor 'Welzijn' en vervolgens voor 'Mantelzorondersteuning'.

Reactie

Wilt u reageren op deze nieuwsbrief? Neem dan contact op met ons.

Contactgegevens:

Stichting Menswel,
Chatelainplein 31,
6102 BB ECHT-SUSTEREN.
Tel. 0475-484848
www.menswel.nl



Vanuit het kantoor van Menswel

Extra menskracht

Het Steunpunt Mantelzorg heeft versterking. Sinds de start van het nieuwe schooljaar is stagiair Brahim Dagdaoui (23 jaar) onze ondersteuner. Brahim is derdejaars student Social Work en loopt dit schooljaar veertig weken stage bij ons. Hij houdt zich onder meer bezig met jonge én allochtone mantelzorgers. Wij boffen dat Brahim van thuis uit vloeiend Marokkaans en ook Arabisch spreekt. Daar maken we in voorkomende gevallen graag gebruik van. Wij wensen Brahim veel plezier en succes met zijn stage. Voor u alle kans dat u Brahim een keer aan de lijn krijgt als u ons belt.

Mantelzorgcompliment

Velen van u kennen en/of krijgen het: het mantelzorgcompliment. Wij vinden dat u dat als mantelzorger zeker verdient. Maar let op, want voor het jaar 2012 staan er wijzigingen op stapel. Dit is te lezen in de rijksbegroting voor 2012.

Weliswaar kunnen zorgvragers ook in 2012 een mantelzorger voordragen voor deze vorm van waardering. Maar er zijn meer mensen die recht hebben op een mantelzorgcompliment. Daarom is het bedrag in 2012 gewijzigd. Het nieuwe bedrag dat bij het mantelzorgcompliment hoort, wordt € 200,=

Voldoet u aan de voorwaarden om in 2012 als zorgvrager een mantelzorgcompliment te geven? Dan krijgt u van de Sociale Verzekeringsbank vanzelf een aanvraagformulier.

Meer informatie hierover?

Kijk op de website van de Sociale Verzekeringsbank www.svb.nl, of schrijf een brief naar SVB, Antwoordnummer 53005, 3503 VB Utrecht. Een postzegel is niet nodig. De SVB is bereikbaar via telefoonnummer: (030) 264 8444 of via e-mail: mantelzorg@svb.nl

Natuurlijk kunt u ook met ons contact opnemen. De contactgegevens van het Steunpunt Mantelzorg staan aan de linkerkant van deze pagina.

Wetsvoorstel in beeld

Flexibeler verlof voor mantelzorgers

Het wordt makkelijker om werk te combineren met zorg voor kinderen of naasten. Dat valt te lezen in een wetsvoorstel dat minister Henk Kamp van Sociale Zaken en Werkgelegenheid in de tweede week van augustus 2011 aan de Tweede Kamer heeft gestuurd.

In het voorstel worden bestaande wettelijke regelingen op enkele punten aangepast om het simpeler te maken om kortstondig meer of juist minder uren te gaan werken. Specifiek gaat het daarbij om de Wet arbeid en zorg en de Wet aanpassing arbeidsduur. Het eenvoudiger opnemen van verschillende verloven moet overigens nog wel in overleg met de werkgever gebeuren.

Extra verlof

Bij langdurend zorgverlof wordt het in sommige gevallen mogelijk om verlof op te nemen om andere mensen dan directe familieleden te helpen. Ook maakt het kabinet het voor werkende ouders eenvoudiger om ouderschapsverlof op te nemen. Moeders van een baby die tijdens het bevallingsverlof in het ziekenhuis is opgenomen, krijgen recht op extra verlof. Hierdoor heeft de moeder nog voldoende tijd om zelf het kind thuis te verzorgen.

(Bron: Zorgvisie)



Al gehoord, gezien, gelezen dat ...

- er veel mogelijk is ter ondersteuning van de mantelzorgers?
- de gemeente Echt-Susteren mantelzorgers erg belangrijk vindt?
- rond 10 november 2011 de Dag van de Mantelzorg plaatsvindt?
- er op deze dag aandacht is voor de mantelzorgers?
- de webpagina's van het Steunpunt Mantelzorg van Menswel (www.menswel.nl) informatie bieden voor mantelzorgers?
- het Steunpunt Mantelzorg ook een Hyves-pagina heeft? (www.steunpunt-mantelzorg.hyves.nl)
Tip: zet hem bij je favorieten!
- er ca. 1200 mantelzorgers zijn in Echt-Susteren?
- daarvan nu 388 personen bij Menswel geregistreerd staan als mantelzorgers?
- we nog steeds de andere 812 ongeregistreerde mantelzorgers zoeken?
- u anderen kunt tippen over het bestaan van het Steunpunt Mantelzorg?
- wij met nieuwe mantelzorgers een intakegesprek houden om hun situatie te bekijken en bespreken?
- we ook op Facebook te vinden zijn als Steunpunt Mantelzorg Echt-Susteren? Wordt vriend van ons!
- wij nog steeds op zoek zijn naar *onbekende jonge* mantelzorgers?

Wat is uw verhaal?

In de vorige nieuwsbrief (editie zomer 2011) riepen we u als lezer op, om uw verhaal te delen. Misschien greep u nog niet naar de pen of ligt uw verhaal nog tussen andere papieren. Of u drukte nog niet op de verzendknop van uw mailprogramma. Of u vindt het moeilijk om uw verhaal op papier te krijgen.

Wilt u uw ervaringen delen?

Neem contact op met ons of stuur ons uw verhaal alsnog toe. Wij plaatsen het in deze nieuwsbrief. Dat mag ook anoniem. Misschien heeft u een belangrijke boodschap aan andere mantelzorgers. Of goede tips. Zonde om die op dat stapeltje te laten liggen. Wij horen graag van u!

Interview met Mw. Holdorp, huisarts in Pey-Echt



Mantelzorger belangrijk

Een mantelzorger is voor mij, als huisarts, een belangrijk persoon. Zeker als er sprake is van een mantelzorger van een patiënt die langzaam de zelfstandigheid verliest. En daar kom ik geregeld mee in aanraking.

Mantelzorger als informatieverstrekker

Als ik op huisbezoek kom, tref ik ook vaak de mantelzorger van een patiënt aan. Ik schakel hem of haar bewust in. Want de mantelzorger is doorgaans goed op de hoogte van de persoonlijke situatie van degene die verzorgd wordt. In de meeste gevallen zelfs nog beter dan de medewerkers van professionele zorg. Hoewel de professionals een logboek bijhouden, heeft de wisseling van de zorg invloed op de informatie over de patiënt. De mantelzorger brengt vaak meer tijd door met de patiënt en heeft daardoor een beter overzicht. Dat maakt de mantelzorger voor mij tot een voortreffelijk aanspreekpunt.

Mantelzorgers als boodschapper

Soms lukt het een patiënt minder goed om tijdens een consult mijn boodschap te vatten. Daar kunnen verschillende redenen voor zijn. Meestal neem ik dan contact op met de mantelzorger. De mantelzorger krijgt de uitleg en kan die wel oppikken. En vervolgens doorgeven aan de patiënt. Soms neemt een patiënt zijn mantelzorger ook mee naar een consult. Dat is handig, want vier oren horen meer dan twee.

Mantelzorger als steun en toeverlaat

Door de vergrijzing zijn er steeds meer alleenstaande ouderen, die zich soms onzeker voelen. Of die het alleen moeten opknappen. Zij zoeken hulp, vaak van hun kinderen of van burens. Als zich dan iemand als mantelzorger opwerpt, betrekken we hem of haar uiteraard bij de patiënt. Ik zie dat de patiënt daar vaak erg op steunt. In de toekomst denk ik dat mantelzorg zelfs nog belangrijker

wordt.

Steun voor de mantelzorger

Soms verwijst ik een mantelzorger door naar het Steunpunt Mantelzorg van Menswel, omdat mantelzorgers daar terecht kunnen met allerlei vragen. Of geef ik de tip dat men kan terugvallen op respijtzorg, via het Steunpunt.

Het komt voor dat patiënten een PGB (persoonsgebonden budget) toegewezen krijgen, maar niet weten hoe ze hiermee om kunnen gaan. Bij het Steunpunt Mantelzorg van Menswel wordt dit opgepakt met degene die het PGB heeft.

Durf te vragen

Mijn tip voor mantelzorgers is, dat zij de drempel die ze kennelijk voelen naar de huisarts toe, vooral laag moeten leggen. Afwachtend zijn en niet goed vragen durven te stellen, is niet meer van deze tijd. Huisartsen zijn gemakkelijker bereikbaar en aanspreekbaar. Vraag gewoon.

Handige tip

Verder denk ik dat het handig is als de mantelzorger lijstjes maakt of een logboek bijhoudt. Zo kun je teruglezen wat er allemaal gebeurd is. Noteren wat je bezighoudt. En je vragen aan de huisarts heb je paraat. Dat bevordert de samenwerking in de zorg van de patiënt. Daar doen we het tenslotte voor!



Thema-bijeenkomst Mindfulness

Op dinsdag 1 november 2011 organiseert Menswel de themabijeenkomst: "Mindfulness". Deze vindt plaats van 19.30 tot uiterlijk 22.00 uur in ons kantoor, Chatelainplein 31, 6102 BB Echt. U ontving per brief reeds een uitnodiging voor deze workshop. Daarin staat een toelichting op het onderwerp.

Deskundigen

De workshop wordt verzorgd door Jack en Monique Genders, van Q-motion (www.qi-motion.nl)

Vooraf aanmelden tot 25-10-2011

Deelname is gratis voor bij ons geregistreerde mantelzorgers. Wel verzoeken wij u om zich vooraf aan te melden. Dat kan tot en met 25 oktober 2011 via telefoon 0475-484848. Of met een mail naar: hilde.vanpol@menswel.nl. Graag tot dan!

Wie kan mij helpen bij het beheren van mijn persoonsgebonden budget (pgb)

Verschillende organisaties kunnen u helpen bij het beheren van uw persoonsgebonden budget (pgb). Zoals het Servicecentrum pgb van de Sociale Verzekeringsbank (SVB), belangenvereniging Per Saldo en MEE Nederland.

SVB Servicecentrum pgb

Het Servicecentrum pgb kan administratieve taken voor u uitvoeren die u heeft als budgethouder. Voor alle soorten zorgovereenkomsten heeft het Servicecentrum pgb modelcontracten.

Iedereen met een pgb vanuit de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) kan van de diensten van het Servicecentrum pgb gebruikmaken. De gemeente Echt-Susteren heeft een contract gesloten met het Servicecentrum pgb.

Dat betekent, dat als u een pgb vanuit de Wmo heeft, u van de diensten van dit servicecentrum gebruik kunt maken. De diensten van het Servicecentrum pgb zijn gratis. U bereikt het Servicecentrum pgb via telefoonnummer 030-2648888, of via het nummer hier beneden (zie: Adressen).

Belangenvereniging Per Saldo

De belangenvereniging Per Saldo vertegenwoordigt budgethouders. Per Saldo geeft haar leden ondersteuning, informatie en advies. Leden kunnen administratieve taken zelf uitvoeren op de website van Per Saldo.

MEE Nederland

Iedereen met een beperking of chronisch ziekte kan met vragen over het pgb terecht bij MEE Nederland.

Adressen

SVB Servicecentrum PGB,

Graadt van Roggenweg 450, Postbus 8038, 3503 RA Utrecht, Tel: (030) 264 82 00

E-mail: pgb@svb.nl, Internet: www.svb.nl

Per Saldo

Churchillaan 11, Postbus 19161, 3501 DD Utrecht, Tel: 0900-742 48 57 (€ 0,20/min.)

E-mail: info@pgb.nl, Internet: www.pgb.nl

MEE Nederland

Maliebaan 71f, Postbus 85271, 3508 AG Utrecht, Tel: (030) 236 37 07 (kantoor)

E-mail: info@meenederland.nl, Internet: www.meenederland.nl

Landelijk telefoonnummer: 0900-999 88 88 (lokaal tarief).



Discussiepunt: rijbewijs verlengen of laten verlopen?

Veel mantelzorgers moeten afwegingen maken, die grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven van hun naasten. Bijvoorbeeld, moet je nog meewerken aan het vernieuwen van het rijbewijs, wanneer je de rijvaardigheden van je naaste niet langer kunt inschatten en misschien zelfs wel als onvoldoende kwalificeert? En hoe voorkom je dat er toch wordt gereden, ondanks dat het rijbewijs is verlopen? Je kunt de banden toch niet leeg laten lopen of de sleutel verstopten?

Natuurlijk is de rijbewijs-verlengingsprocedure voor 70 plussers van dien aard, dat ook een arts nog meekijkt naar de capaciteiten van de aanvrager, maar die kijkt vaak alleen met de medische bril op. De mantelzorger heeft meer inzicht in het gebruik en de noodzaak van de auto, die veelal voor de deur geparkeerd staat en uitnodigt om gereden te worden. Maar ook de geestelijke toestand en de buien van de naaste zijn hem of haar vaak beter bekend dan een arts, die de patiënt alleen op afspraak ziet.

Met name ouderen met geheugenstoornissen zullen zich niet altijd realiseren, wat de gevolgen zijn van het deelnemen aan het verkeer. Verkeersregels zijn niet langer bekend en ook rijden in de buurt wordt een risico voor andere verkeersdeelnemers. Te vaak wordt door onzekerheid ingehouden op plekken waar men eigenlijk voorrang heeft en dat geeft weer ergernis bij andere automobilisten. En ook de reactiesnelheid is duidelijk afgenomen. Om maar te zwijgen over het constant verdwalen op verdere bestemmingen, regelmatige snelheidsovertredingen en parkeerboetes, onmogelijk grote en gemakkelijk toegankelijke parkeerruimte vinden en het verzuimen van noodzakelijk onderhoud en APK aan de eigen wagen. Een mantelzorger kan het rijbewijsvernieuwingsproces nauwkeurig volgen en begeleiden en indien er twijfels zijn over de rijgeschiktheid van de naaste, zijn of haar verantwoordelijkheid te nemen.

Bron: website mantelzorgenco, tekst ingekort.

Nieuws van de klussendienst van Menswel

Onze Klussendienst is volop actief; de vrijwilligers hebben diverse klussen geklaard. Omdat er blijkbaar toch wat onduidelijkheid is over inzet van de Klussendienst, de informatie nog eens voor u op een rij.

Welke klussen komen in aanmerking?

Eenvoudige, incidentele huis- en tuinklussen of huishoudelijke taken komen in aanmerking. Denk aan kleine reparaties aan keukendeurtjes, laden, een tuinhokje, etc. Of het verplaatsen van TV, radio of kast, snoeren vastzetten of verleggen. Ook tuinonderhoud, zoals eenvoudig snoeiwerk of het verwijderen van onkruid behapt de klussendienst.

Voor wie?

Bent u een hulpbehoevende inwoner van de gemeente Echt-Susteren, 55 jaar of ouder, en/of gehandicapt, en/of behorend tot de minima, en/of (tijdelijk) in bijzondere omstandigheden verkeert, waardoor u hulp nodig heeft? Kunt u geen beroep doen op familie, vrienden of kennissen? Dan kunt u klussen aanmelden.

Kosten

Eigen bijdrage € 4,- voor het eerste uur en € 2,- voor ieder extra half uur. Er zijn geen voorrijkosten. Andere gemaakte kosten (bijv. materiaalkosten) zijn ook voor uw rekening.

Aanmelden klussen

Kan op dinsdag en vrijdag van 09.00u tot 12.00u, via tel. 06-25197515 of door een email te sturen naar: klussendienst-menswel@live.nl met daarin uw naam, contactgegevens en een omschrijving van de klus. De coördinator neemt uw aanvraag dan in behandeling en een van onze vrijwilligers neemt dan zo snel mogelijk contact met u op om een afspraak te maken.

Vrijwilligers

Wij zijn altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor ons team. Kent u iemand die als vrijwillige klusser iets wil betekenen voor anderen? Hij of zij wordt met open armen ontvangen. Meer informatie: bel met Menswel, tel. 0475 48 48 48.



Wat biedt de bibliotheek u?

Op zoek naar boeken of andere materialen over mantelzorg of een aandoening bij de bibliotheek? Via het internet is de catalogus van Biblionova makkelijk te doorzoeken. Ga naar www.biblionova.nl. Kies rechts op de pagina bij "Catalogus Biblionova" voor zoeken op onderwerp (er staat standaard 'auteur'; klik op het balkje om andere opties te kiezen). Geef als onderwerp 'mantelzorg' of uw eigen zoekterm in. Nu krijgt u het meest recente overzicht van beschikbare literatuur en andere media. Via de website van de bibliotheek kunt u, als u lid bent van de bibliotheek, de gewenste materialen in uw eigen bibliotheek aan laten komen.

Tip: kijk op de site van Biblionova ook eens bij 'Themadossiers' en bij het onderwerp 'gezondheid en zorg'.



Mantelzorg en Belastingen

Veel mensen hebben recht op teruggaaf via de Belastingdienst, maar maken daar te weinig gebruik van. Te weinig mensen weten ook dat ze hier recht op hebben. Zorgt u als mantelzorgverzorger voor een chronisch zieke of gehandicapte die deel uitmaakt van uw huishouden? Maak dan gebruik van de post Aftrekpost specifieke zorgkosten.

Wat kunt u aftrekken van de belasting?

Wilt u weten wat u nog kunt aftrekken van de belastingen en wat niet meer? Kijk dan op de website www.meerkosten.nl. U vindt hier ook informatie over ander belastingvoordeel, zoals: Uitgaven voor tijdelijk verblijf thuis van ernstig gehandicapten van 27 jaar of ouder, jonggehandicaptenkorting en lijfrente voor kleinkinderen.

Erfbelasting

Per 1 januari 2010 is de erfbelasting ingevoerd (voorheen successierecht). Dit kan positieve gevolgen hebben voor u als mantelzorgverzorger. U kunt recht hebben op een verhoogde vrijstelling wanneer u aan bepaalde voorwaarden voldoet.

Belastingtelefoon voor meer informatie

Heeft u nog vragen over deze onderwerpen? Neem dan contact op met de Belastingtelefoon van de Belastingdienst, telefoon 0800-0543. U kunt ook de Mantelzorglijn van Mezzo bellen, tel. 0900-20 20 496 (elke werkdag tussen 9.00 en 13.00 uur, € 0,10 per minuut).



Tien tips om rust te creëren

Tussen alle drukte door toch nog tijd vinden om aan uzelf toe te komen? Dat is wel belangrijk. De momenten van rust en ontspanning geven u de kans om tot uzelf te komen en alles van u af te laten glijden. Als die momenten zich niet als vanzelf aandienen, is het zaak om ze te plannen. Zo blijft u beter in balans. Hoe u meer rust zou kunnen creëren? Wij geven u hier enkele tips. Misschien geven deze aanwijzingen u weer nieuwe ideeën.

Tien tips

1. Uw tijd is kostbaar: bedenk daarom wat u dagelijks doet en wat u zou willen doen. Maak voor uzelf een overzicht hiervan. Probeer daarbij dingen te combineren: een brief posten én de hond uitlaten, bijvoorbeeld.
2. Hoe komt het dat u niet overal aan toe komt? Ga na wat u eraan zou willen doen. Wat veroorzaakt dat u zich laat meeslepen door de waan van de dag?
3. Wie en wat bepaalt uw agenda en hoe wilt u uw agenda zelf inrichten?
4. Wat is dringend? Denk ook aan de langere termijn. Schakel op tijd hulp in van anderen en durf te vragen.
5. Maak lijstjes om uw taken te onthouden.
6. Concentreer u op uw eigen taken en laat u niet afleiden door wat anderen van u vragen.
7. Plan rust (pauzes) en ontspanning (na het werk) in zodat u voldoende energie opdoet voor taken die energie vragen. Pas als u goed voor zichzelf zorgt, kunt u ook voor anderen zorgen.

8. Neem alleen bij hoge uitzondering werk mee naar huis.

9. Zoek eventueel deskundige hulp bij deze zoektocht, want vaak zit u vast in een bepaald patroon en ziet u zelf niet wat u precies doet, maar ook niet wat de alternatieven en mogelijkheden zijn.

10. Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg als u denkt dat wij iets voor u kunnen betekenen. Want daar zijn we immers voor!

Tip: internetcursus "Kleur je leven"

Leven met plezier, de toekomst positief en met zelfvertrouwen tegemoet zien. Fijn als dat kan. Soms valt dat niet mee, zeker niet als u zich somber voelt. Daarom deze tip.

Een online-cursus

De internetcursus 'Kleur je leven' biedt die hulp. In 8 lessen en 1 opfrisles leert u individueel uw stemming te verbeteren. U volgt 1 les per week op de dag en het tijdstip dat het u schikt. De lessen bestaan uit schriftelijke- en gesproken informatie, korte films en opdrachten. Tijdens de lessen krijgt u instructies voor het werken met de cursus. U volgt de lessen in uw eigen tempo. De cursus is geschikt voor volwassenen die zelfstandig hun sombere gevoelens of mild depressieve klachten willen aanpakken.

Voor wie niet?

De cursus is niet geschikt als u ernstige depressieve klachten heeft en daardoor wordt belemmerd in uw dagelijkse functioneren. Om te kijken of de cursus voor u geschikt is, vult u bij de aanmelding een vragenlijst in. Een psycholoog beoordeelt uw situatie en stuurt u een persoonlijke reactie.

Kosten

'Kleur je leven' wordt vergoed door veel zorgverzekeraars. Een lijst daarvan is te vinden op de website. U kunt de cursus ook zelf betalen. Voor details raadpleeg de website.

Website

Meer weten of de cursus volgen?
Ga naar www.kleurjeleven.nl





Het Steunpunt Mantelzorg van Menswel

Eén op de tien mensen in Nederland is mantelzorger. Dat betekent dat er in de gemeente Echt-Susteren 1.500 mensen als mantelzorger actief zijn. Bij ons Steunpunt is een deel van deze mantelzorgers bekend. Wij zijn nog op zoek naar de 'onbekende' mantelzorgers. Zodat we hen kunnen ondersteunen en adviseren.

Mantelzorgers zijn mensen die lange tijd intensief voor iemand zorgen, zonder dat ze daarvoor betaald worden. Het is echter geen vrijwilligerswerk. De mantelzorger heeft vaak geen keuze, omdat dit voortvloeit uit een sociale relatie.

Waarvoor kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg?

Het Steunpunt Mantelzorg biedt op verschillende manieren ondersteuning aan mantelzorgers en belanghebbenden uit de gemeente Echt-Susteren en is er voor mantelzorgers van alle leeftijden!

U kunt bij ons terecht voor:

- informatie en advies
 - een luisterend oor
 - emotionele steun
 - belangenbehartiging
 - praktische hulp en inzet van vrijwilligers ter ondersteuning en ontlasting van mantelzorgers.
- Daarbij is uw vraag steeds ons uitgangspunt.

Nog meer

Ook ontmoeting met andere mantelzorgers is iets dat het Steunpunt biedt. Het steunpunt organiseert cursussen, activiteiten, en de dag van de Mantelzorg. Wij werken nauw samen met andere organisaties zoals MEE, Orbis, de Thuiszorg en de gemeente.

Het steunpunt is aangesloten bij MEZZO. Dit is een landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg.

Contactgegevens

Stichting Menswel
Chatelainplein 31
6102 BB ECHT-SUSTEREN
tel. 0475-484848
www.menswel.nl



Deze nieuwsbrief is gemaakt met de SMIC software.

Al 1000 organisaties maken gebruik van SMIC om op **eenvoudige** wijze een **professioneel en betaalbaar** blad te maken. Wilt u ook laten zien waarom uw organisatie zo bijzonder is? SMIC is de uitkomst!

Voor meer informatie: Riëtte van Rooij • riette@smic.nl • 085 - 773 774 2 • www.smic.nl