



# laten we welzijn!

In *laten we welzijn!* informeert Welzijn Barneveld u graag over het Steunpunt Mantelzorg.

Nieuwsbrief  
Nummer 15 • 2016

Terugblik  
dagje uit  
voor  
Mantelzorgers

Mantelzorg

Dienstenbon

Mantelzorg  
waardering  
2016

Gratis  
online coaching  
voor mantelzorgers

Samen op  
vakantie  
zonder  
zorg!



	<b>Nieuws van het Steunpunt</b>	<b>3</b>
	<b>Korte berichten</b>	<b>4</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cursus “Hoe blijf ik op de been!”</i></li> <li>• <i>Dankbaar werk voor een vrijwilliger !</i></li> <li>• <i>Hersenletsel en bewegen</i></li> </ul>	
	<b>Terugblik dagje uit voor Mantelzorgers</b>	<b>6</b>
	<b>Respijtzorg/Vervangende zorg in Barneveld</b>	<b>8</b>
	<b>Aanmelden voor de Mantelzorgwaardering 2016</b>	<b>10</b>
	<b>Tips voor werkende mantelzorgers</b>	<b>11</b>
	<b>Agenda</b>	<b>12</b>
	<b>Samen op vakantie zonder zorg!</b>	<b>14</b>
	<b>Gratis online coaching voor mantelzorgers</b>	<b>15</b>
	<b>Dienstenbon</b>	<b>16</b>

# Colofon

*laten we welzijn!* is het informatieblad voor mantelzorgers uit de gemeente Barneveld en wordt verspreid onder mantelzorgers die bekend zijn bij het Steunpunt Mantelzorg Barneveld en onder alle welzijns- en zorginstellingen in de gemeente Barneveld. Extra exemplaren zijn gratis te bestellen bij Welzijn Barneveld.

**Welzijn Barneveld**  
 Wilhelminastraat 12  
 Postbus 306, 3770 AH Barneveld  
 tel. 0342 - 745004  
 e-mail [f.tahamata@welzijnbarneveld.nl](mailto:f.tahamata@welzijnbarneveld.nl)  
 website [www.welzijnbarneveld.nl](http://www.welzijnbarneveld.nl)  
 openingstijden ma - vr 9:00 - 13:00 uur

**uitgever** Welzijn Barneveld,  
 Steunpunt Mantelzorg  
**oplage** 700 exemplaren  
**redactie** Frieda Tahamata  
**drukwerk** gemeente Barneveld  
**lay-out** Van den Hudding vormgeving  
[www.vandenhudding.nl](http://www.vandenhudding.nl)



# Nieuws van het Steunpunt



De vakantieperiode loopt weer ten einde. De scholen zijn weer begonnen en daardoor zit de zomervakantie er voor velen weer op. Tijd voor het steunpunt mantelzorg om zich voor te bereiden op een nieuw seizoen vol activiteiten voor mantelzorgers.

Voor mantelzorgers is het niet altijd gemakkelijk om met vakantie te kunnen gaan. De zorg is te complex om weg te kunnen gaan en/of u ziet het niet zitten om uw naaste alleen achter te laten. Dit is heel begrijpelijk en daarom willen wij u in deze nieuwsbrief graag informeren over respijtzorg/vervangende zorg. Iedere mantelzorgster heeft het nodig om af en toe de zorgtaken los te kunnen laten en zo nieuwe energie op te doen.

Om de draaglast en draagkracht goed in balans te kunnen houden bieden we mantelzorgers de cursus "Hoe blijf ik op de been" aan die in het najaar weer gaat starten. Meer informatie hierover vindt u verderop in deze nieuwsbrief.

De gemeente heeft samen met het steunpunt de aanvraag voor een mantelzorgwaardering twee maanden geleden weer opgestart. Kent u nog mantelzorgers in uw omgeving die voor een waardering in aanmerking komen? Maak ze er op attent dat ze

deze waardering aan kunnen vragen. Het aanvraagformulier is te vinden op de website van Welzijn Barneveld en de gemeente Barneveld.

In deze nieuwsbrief leest u alles over de Pilot "Dienstenbon", praktische ondersteuning voor mantelzorgers. Gedurende een jaar willen we kijken of de praktische ondersteuning die geboden kan worden aan mantelzorgers, hen ook daadwerkelijk kan helpen en daardoor de draaglast minder wordt. Zo proberen we samen met de gemeente signalen uit de praktijk op te pakken en uit te werken.

Als laatste wil ik u vragen om 10 november alvast in uw agenda vrij te houden. Op dit moment zijn we druk bezig om invulling te geven aan de Dag van de Mantelzorg die plaats vindt op de 10e november. Zodra het programma bekend is ontvangt u een uitnodiging.

Veel leesplezier!

Frieda Tahamata  
*mantelzorgconsulent*



## Korte berichten

### Cursus “Hoe blijf ik op de been!”

Zorgen voor of om iemand met een chronische, lichamelijke of psychische ziekte kan de nodige stress geven. Als de zorg dan intensiever wordt, kan je dat als mantelzorger zwaar vallen. Vaak merk je dat aan je eigen lichaam; je raakt vermoeid, bent sneller geïrriteerd en krijgt lichamelijke of psychische klachten. Je draaglast neemt toe en je draagkracht neemt af; je raakt uit balans. Vanuit het steunpunt willen we mantelzorgers ondersteunen in hun zorgtaken. In drie bijeenkomsten gaan we samen stilstaan bij: signalen van stress, omgaan met piekeren en zorg vragen/delen, maar belangrijk is erachter te komen hoe je als mantelzorger op de been blijft; hoe hou ik het vol, hoe blijf ik in balans! U krijgt tips mee hoe u de zorg langer vol kunt houden en oefeningen om thuis zelf te proberen.



De cursus kan echter alleen doorgaan bij voldoende aanmeldingen.

**Data cursus** : dinsdag 22 november, 29 november en dinsdag 6 december 2016

**Tijd** : 19.00 – 21.00 uur

**Locatie** : Welzijn Barneveld, Wilhelminastraat 12, Barneveld

**Dezelfde cursus wordt op bovenstaande data ook overdag gegeven in Scherpenzeel:**

**Tijd** : 13.30 – 15.30 uur

**Locatie** : Eerstelijnscentrum Het Foort, Vijverlaan 4, Scherpenzeel

De kosten voor deze cursus zijn € 25,- (incl. cursusmap, cd en consumpties). Neem contact met ons op wanneer het bedrag voor u een bezwaar vormt.

*Uitspraken van deelnemers die eerder deze cursus gevolgd hadden:*

- *het is belangrijk om de situatie te leren accepteren: soms lukt dit wel, soms niet!*
- *de cursus heeft mij uit de ‘put’ getrokken en dat is fijn*
- *veel kennis opgedaan en herkenning geeft steun!*
- *Je kan je probleem hier kwijt en er met elkaar over praten*
- *hier heb ik geleerd om goed voor jezelf op te komen en goed voor jezelf te zorgen.*

Mocht u vragen hebben of heeft u belangstelling voor deze cursus in Barneveld of Scherpenzeel, dan kunt u zich tot uiterlijk 14 november aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg/Welzijn Barneveld, tel.nr. 0342 745004.

Email: [f.tahamata@welzijnbarneveld.nl](mailto:f.tahamata@welzijnbarneveld.nl).

## ZORGERS KUNNEN OOK SCHOUDEKLOPPES GEBRUIKEN

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

## Dankbaar werk voor een vrijwilliger !

De coördinator voor “maatjes bij mensen met dementie” bij Welzijn Barneveld zoekt vrijwillige maatjes. Een maatje komt regelmatig, gedurende langere tijd, bij iemand thuis. Het kan gaan om een gesprek, samen iets doen, een eindje wandelen of bezig zijn met een hobby. Bij de inzet houden we rekening met uw wensen en interesses. Een maatje is rustig en tactvol en kan initiatief nemen, maar zich ook aanpassen aan de situatie. Nieuwe vrijwilliger krijgen een cursus “omgaan met mensen met dementie.” Welzijn Barneveld zorgt voor regelmatige groepsbijeenkomsten, begeleiding en vrijwilligersbeleid. Als maatje werkt u samen met de wijkverpleegkundige / casemanager dementie, die bekend is met de situatie. U doet de mens met dementie maar ook hun naasten (de mantelzorgers) een groot plezier wanneer u eenmaal per week of per 2 weken een paar uurtjes tijd heeft. Wilt u eerst meer weten of twijfelt u?

Een vrijblijvend gesprek is altijd mogelijk. Neem dan even contact op met Marianne van den Engel, coördinator van dit project: telefoon 0342-745004 of per mail [m.vandenengel@welzijnbarneveld.nl](mailto:m.vandenengel@welzijnbarneveld.nl)

## Hersensletsel en bewegen

Lekker in je vel zitten, ontspannen door inspanning...” Een paar uitdrukkingen waarbij het denken of het gevoel verbonden zijn met het lichaam. Aan sporten en bewegen zitten veel voordelen, juist voor mensen met een niet-aangeboren hersensletsel. Toch blijkt de drempel om (weer) in actie te komen hoog te zijn. Het is te druk, er zijn teveel prikkels of u heeft een beperkt energieniveau. Hoe kan, zelfs na vele jaren, de stap gezet worden om in beweging te komen? Op 7 september zijn mensen met een Niet Aangeboren Hersensletsel (NAH) en hun naasten welkom voor een bijeenkomst over Bewegen en Sport. Op deze avond zal een deskundige van Siza op gebied van Bewegen en NAH u hierover meer vertellen. Ook kunt u uw vragen stellen of hierover met anderen van gedachten wisselen. Heeft u de stap al gezet om te gaan sporten of bent u al op een andere manier in beweging? Deel het met anderen. Deze bijeenkomst, in samenwerking met Siza, wordt gehouden bij Welzijn Barneveld in de Veluwehal op de 1e etage, van 19.30 tot 21.30 uur. Om 19.15 uur staat de koffie/thee klaar. De deelname is € 2,50 p.p. Opgeven is gewenst en kan bij Mira Zagers of Marianne van den Engel. Per telefoon: 0342 - 74 50 04 of per email: [m.vandenengel@welzijnbarneveld.nl](mailto:m.vandenengel@welzijnbarneveld.nl). Ook als u zich niet van te voren heeft aangemeld, bent u van harte welkom!



# Terugblik Dagje uit voor Mantelzorgers



Het Dagje uit voor mantelzorgers is georganiseerd door de leden van de Adviesraad Sociaal Domein, mevr. Jannie Bosman en dhr. Cock v d Ende, samen met Steunpunt Mantelzorg/Welzijn Barneveld.

Met medewerking en sponsoring van de gemeente Barneveld (m.n. de persvoorlichter dhr. B. Rebel), het Putter Stoomgemaal en van Mils busbedrijf was het een leuk en gezellig dagje uit! Zie hieronder het verslag van één van de deelnemers.

## *Uitje mantelzorgers*

*Op 31 mei jl. vond het jaarlijkse uitje van de mantelzorgers uit de gemeente Barneveld plaats. Een gebeurtenis waar door de mantelzorgers ieder jaar naar wordt uitgekeken.*

*Om tien uur werden we welkom geheten op het gemeentehuis. Onder het genot van een kopje koffie of thee werden we geïnformeerd door een gemeentefunctionaris over de taken van de diverse afdelingen. Wethouder van Daalen had tijd genomen om ons even te komen begroeten en toe te spreken in de raadszaal.*

*Om half twaalf namen we deel aan een leerzame quiz met als inhoud: "Wie weet er het meeste over de gemeente Barneveld?"*

*Om twaalf uur werden we ontvangen in het restaurant voor het nuttigen van een heerlijke lunch, bestaande uit belegde broodjes, een warme kroket, (karne)melk en jus 'd*

*orange.*

*Na deze lunch kwam onze burgemeester nog even langs om met iedereen een praatje te maken en van zijn waardering voor ons werk blijk te geven. Dit werd door iedereen op hoge prijs gesteld. Hij wenste ons nog een fijne en gezellige middag toe.*

*Een wat verlate dubbeldekker bus kwam voorrijden en gingen wij met z'n allen naar het Putter stoomgemaal in de Arkemheense polder. Zeer interessant maar in het bijzonder voor de mannen onder ons. We werden door de aldaar werkende vrijwilligers hartelijk ontvangen met koffie of thee met een heerlijk gebakje. In twee ploegen gingen we alles bekijken en kregen we uitleg over het proces dat ertoe moet leiden tot het doel om overtollige watermassa's af te voeren.*

*Daarna kregen we nog een frisse en werd de thuisreis aangevangen.*

*Bij de Vetkamp werden we weer in een ons vertrouwde omgeving afgezet.*

*Dank aan onze moeder van alle mantelzorgers, Frieda Tahamata.*

*We zien weer uit naar onze volgende ontmoeting.*

*Nan Ros (mantelzorger)*







# Respijtzorg/Vervangende zorg in Barneveld



Respijtzorg (vervangende zorg) biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten. De bedoeling is dat de mantelzorger even vrijaf van de zorg heeft om uit te rusten, andere mensen te zien of andere dingen te doen dan zorgen. Dat kan echter alleen als u de zorg op een verantwoorde manier kunt overdragen.

Hierover hadden we op 28 juni een Respijtzorgmarkt georganiseerd.

Een collega van het Steunpunt in Wageningen, Marjoke van Gelder nam ons via een presentatie mee langs de verschillende vormen van respijtzorg.

Tijdens de markt konden mantelzorgers met hun vragen terecht bij Het Vakantiebureau, Zorgboerderij 't Paradijs, Mee Veluwe, Welzijn Barneveld, Stichting Maatjeswerk Autisme, Norschoten en Icare. Het Steunpunt Mantelzorg helpt u graag met het zoeken naar de juiste vorm van respijtzorg. Voor sommige vormen van respijtzorg moet u een indicatie aanvragen bij de gemeente (bv. voor dagopvang, loogeropvang en huishoudelijke hulp).

Zie ook [www.gemeentebarnveld.nl](http://www.gemeentebarnveld.nl).

## **Informele Hulp:**

Vrijwilligers van informele hulp kunnen mantelzorgers ondersteuning bieden. Door een aantal uren per week of om de week aanwezig te zijn en bepaalde zorgtaken over te nemen, kan de mantelzorger even tijd voor zichzelf nemen.

Voor meer informatie of het inzetten van een vrijwilliger, kunt u bellen met Welzijn Barneveld 0342 745004 of mailen met [a.vandentop@welzijnbarneveld.nl](mailto:a.vandentop@welzijnbarneveld.nl).

## **Andere mogelijkheden van informele hulp:**

- inzet van vrijwilligers van De Zonnebloem, het Rode Kruis, De Nederlandse Patiënten Vereniging (NPV),
- vrijwillige hulpdiensten via de kerk waar u lid van bent,
- via stichting Mantelzorgvervangende "Handen in Huis" uit Bunnik; vrijwilligers die voor minstens twee nachten u vervangen en tijdens uw afwezigheid (bv vakantie of opname ziekenhuis) bij u in huis uw mantelzorgtaken overnemen.



## Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg 'Er zijn als het erom gaat'



Sterven hoort, net als geboren worden bij het leven.

Wanneer u zelf of uw dierbare te horen heeft gekregen dat het einde nabij is, is dat zwaar. U wilt samen het best mogelijke uit die laatste periode halen. Wanneer u of uw naaste ervoor kiest om thuis te sterven, kunnen de opgeleide Vptz-vrijwilligers u helpen en ondersteunen door aanwezig te zijn. Ze zijn er voor degene die ziek is, maar ook voor de mantelzorgers op verschillende dagdelen per week.

Voor meer informatie of het aanvragen van vptz zorg kunt u contact opnemen met: Steunpunt Mantelzorg; 0342 745004 of mailen naar [f.tahamata@welzijnbarneveld.nl](mailto:f.tahamata@welzijnbarneveld.nl).

### **Respijtzorg voor meerdere dagen per week:**

Wilt u meer informatie over de mogelijkheden rondom dagopvang of logeeropvang, neem dan contact op met uw gemeente. U kunt in een gesprek met een gespreksvoerder van de gemeente Barneveld bespreken wat er nodig is vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Ook via de thuiszorgorganisatie die bij u komt kunt u in incidentele gevallen een beroep doen op meer zorg in de thuissituatie zodat u even op adem kan komen. Bespreek dit met ze.

### **Vakanties met aandacht**

Er zijn verschillende reisorganisaties die vakantieweken organiseren voor mensen met zorg (alleen of met partner). Hier zijn enthousiaste vrijwilligers aanwezig die de zorgtaken van u overnemen zodat u aan verschillende activiteiten kan deelnemen.

**Het Vakantiebureau** tel:0318-486610, [www.hetvakantiebureau.nl](http://www.hetvakantiebureau.nl)

**Allegoeds vakanties** tel:0318-485183, [www.allegoedsvakanties.nl](http://www.allegoedsvakanties.nl)

## Mantelzorgers krijgen te veel taken

Eind juli verschenen de resultaten van een onderzoek van de beroepsvereniging Verpleegkundigen & Verzorgende Nederland (V&VN). 'Ruim dertig procent van de verpleegkundigen en verzorgenden in de wijkzorg vindt dat ze meer taken moeten overdragen dan verantwoord voor de belasting van de mantelzorgers.' Mezzo signaleert al langer dat door bezuinigingen op de huishoudelijke hulp de druk op mantelzorgers wordt vergroot.

Het onderzoek werd gehouden onder bijna duizend leden van V&VN. De deelnemers aan het onderzoek concluderen dat veel mantelzorgers overbelast zijn en daardoor het risico lopen zelf ziek te worden. 'Zestig procent van de wijkverpleegkundigen en verzorgenden pakt daarom wel eens taken op die niet in het zorgpakket horen om de mantelzorgers te ontlasten, zoals schoonmaken', zo laat de beroepsvereniging weten. (Lees het [hele artikel](#))

Mezzo is blij met het onderzoek en de berichtgeving van V&VN. Dit is een belangrijk signaal dat vanuit een andere groep komt dan de mantelzorgers zelf. Mezzo gaat dit dan ook zeker meenemen in haar acties richting de overheid. (Mezzo is de spreekbuis van mantelzorgers en van organisaties voor mantelzorgondersteuning en vrijwilligerszorg. Mezzo behartigt hun belangen op landelijk, provinciaal en regionaal niveau.)

(bron: mezzo, 28 juli 2016)



# Bon 2015 nog geldig tot 8 november

## Aanmelden voor de Mantelzorgwaardering 2016

De mantelzorgwaardering is een vergoeding in natura voor mantelzorgers. Aanvragen van deze waardering kan tot 1 oktober 2016. U kunt de mantelzorgwaardering aanvragen voor uzelf of aanvragen voor een ander. Dit laatste is nieuw dit jaar. U moet wel voldoen aan de voorwaarden die op het formulier staan!

### **Aanmelden**

Aanmelden kan via [de aanvraagformulieren mantelzorgwaardering 2016 op de website van Welzijn Barneveld](#). Het ingevulde formulier stuurt u daarna [via post of e-mail naar Welzijn Barneveld \(Steunpunt Mantelzorg\)](#).

Wilt u een geprint formulier? Dat kunt u dit ophalen bij de receptie van het gemeentehuis of bij Steunpunt Mantelzorg aan de Wilhelminastraat 12 in Barneveld.

### **Soorten bonnen**

Dit jaar heeft u de keuze uit drie typen cadeaubonnen:

- Een lokale horecabon
- Een VVV-bon
- Een fashion-cheque

Afhankelijk van het aantal aanvragen wordt het definitieve bedrag bepaald.

### **Ingeschreven bij Steunpunt Mantelzorg?**

Staat u ingeschreven bij het Steunpunt Mantelzorg van Welzijn Barneveld? Dan hoeft u zich niet voor de mantelzorgwaardering aan te melden. Welzijn Barneveld



verzorgt dit voor u. U heeft hierover al een brief/mail ontvangen van Steunpunt Mantelzorg waarin u werd verzocht aan te geven welke waardering u wenst te ontvangen. Uiterlijk 1 oktober moet dit bij ons binnen zijn, anders weten we niet wat u wilt en ontvangt u een diner voor 2 bon (horecabon).

### **Doel**

Met het mantelzorgcompliment laat de gemeente zien dat ze de inzet van mantelzorgers waarderen.

### **Vragen?**

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met [Welzijn Barneveld](#)/Steunpunt Mantelzorg. Wij verzorgen de mantelzorgwaardering.

### **Lokale Restaurantbon 2015**

Heeft u nog een lokale horecabon (Diner voor 2) in huis van de mantelzorgwaardering 2015? Deze is nog geldig tot uiterlijk 8 november 2016.



# Tips voor werkende mantelzorgers

Ongeveer 70% van de mantelzorgers heeft een betaalde baan. Gemiddeld geven zij 17 uur mantelzorg per week. Bent u één van hen, dan weet u dat die combinatie zwaar kan zijn. Hieronder vindt u een aantal tips om overbelasting te voorkomen.

## *Ga in gesprek*

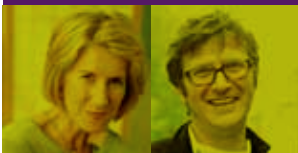
Maak uw situatie bespreekbaar bij uw collega's. Als zij ervan weten, zullen zij er meer begrip voor hebben als u bijvoorbeeld moe bent, dingen moet regelen of uw hoofd er niet bij hebt.

Ga in gesprek met uw werkgever of leidinggevende en vertel over uw situatie. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een prettige manier te combineren.

## ER IS MEER MOGELIJK DAN JE DENKT!

### PRAKTISCHE WEGWIJZER

voor de mantelzorger en zijn omgeving



## *Zoek naar oplossingen op maat*

Denk bijvoorbeeld aan:

- [zorgverlof opnemen](#)
- [uw werktijden of aantal uren aanpassen](#)
- meer thuiswerken
- overuren sparen voor onverwachte zorgsituaties
- afspraken maken om bijvoorbeeld op het werk te kunnen bellen met degene die u verzorgt of met zorgverleners
- regeltaken uitbesteden, bijvoorbeeld aan een consulent mantelzorgondersteuning of een mantelzorgmakelaar.

## *Meer informatie*

- In de praktische wegwijzer [Er is meer mogelijk dan je denkt](#) leest u meer over hoe u uw werk met zorg kunt combineren.
- [M-power](#) is een platform dat werkende mantelzorgers ondersteunt met informatie en inspiratie, herkenning en erkenning, maar ook tips, tests en oefeningen geeft om zelf mee aan de slag te gaan.
- Veel tips en informatie vindt u op de website [www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl). Wijs ook uw werkgever op deze site. Hier staat ook een [A4tje met tips en valkuilen](#).
- Heeft u geen werk, maar uitvangt u een WW- of bijstandsuitkering? Lees dan meer over de combinatie [mantelzorg en sollicitatieplicht](#).
- Voor meer informatie: Steunpunt Mantelzorg, Wilhelminastraat 12, Barneveld telefoonnr. 0342 745004

(Bron: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))



# Agenda

## Activiteiten in de komende maanden:

### *Contactoetend voor mantelzorgers van partners met dementie (lotgenotengroep):*

Lotgenotencontact betekent voor u: praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, zodat u steun krijgt

- uw verhaal vertellen aan iemand die ervoor open staat
- ontdekken dat er anderen zijn met dezelfde gevoelens van eenzaamheid of onzekerheid
- tips uitwisselen over de zorg, bijvoorbeeld over mogelijkheden om extra hulp te krijgen
- vertellen of leren hoe om te gaan met spanning en stress. U zult zien dat u er niet alleen voor staat!

Data: **woensdag 7 september, 5 oktober, 2 november en 7 december 2016**

Locatie: Welzijn Barneveld, Wilhelminastraat 12 in Barneveld

Aanmelding en informatie: Steunpunt Mantelzorg, tel.nr. 0342 745004 of via mail [f.tahamata@welzijnbarneveld.nl](mailto:f.tahamata@welzijnbarneveld.nl)

### *Cursus voor Mantelzorgers: "Hoe blijf ik op de been!"*

Cursusdata: **dinsdag 22 november, 29 november en dinsdag 6 december 2016**

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Locatie: Welzijn Barneveld, Wilhelminastraat 12, Barneveld

*Dezelfde cursus wordt op bovengenoemde data ook overdag gegeven in Scherpenzeel:*

Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Locatie: Eerstelijnscentrum

Het Foort, Vijverlaan 4, Scherpenzeel

Aanmelden voor beide plaatsen en informatie: 0342 745004, e-mail: [f.tahamata@welzijnbarneveld.nl](mailto:f.tahamata@welzijnbarneveld.nl)

Lees artikel in dit blad!

### *Alzheimer Salon:*

De Alzheimer Salon is een maandelijkse informele bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten, hulpverleners en belangstellenden. De maandelijkse bijeenkomsten starten meestal met een interview met mensen met dementie, familie of een professional of een lezing. In de pauze kunnen de bezoekers ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen waarna er vragen kunnen worden gesteld.

Data: **5 september: verschillende vormen van dementie en de verschijnselen:** geriater

**20 oktober: omgaan met gedragsveranderingen:** Marielle Spiertz, psycholoog

**17 november: Thuis wonen met dementie; welke hulp kan ik inschakelen?**

Sylvia Breedveld en Marion Zirkzee, case-managers dementie van Buurtzorg en Icare  
**15 december: Dilemma's bij dementie** (dvd)

Wanneer: Elke derde donderdag van de maand, behalve in juli en augustus.

Locatie: De Veluwehal (1e etage), Nieuwe Markt 6 in Barneveld

Tijd: de zaal is open vanaf 19.00 uur (Toegang is gratis)

Het programma is van 19.30-21.00 uur

### *Toon Hermans Salon Barneveld:*

De Toon Hermans Salon biedt ruimte aan mensen met kanker en hun naasten, waar men elkaar kan ontmoeten, waar

mensen zijn met een luisterend oor en waar u kunt deelnemen aan activiteiten. **Openstelling:** Elke woensdag en donderdag van 14.00 – 16.30 uur. Op beide dagen kunt u gewoon ‘inlopen’ en meedoen aan de activiteiten.

**Adres:** Krommestraat 4, 3771 HB Barneveld  
Het schema van activiteiten voor de komende maanden kunt u terugvinden op de site: [www.toonhermanssalonbarneveld.nl](http://www.toonhermanssalonbarneveld.nl).



### **Parkinson Café Barneveld en omstreken:**

Het Parkinson Café is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson (-ismen), hun partners, familieleden en mantelzorgers. Om de maand wordt er op de tweede woensdag een Parkinson Café-avond georganiseerd. **Data: woensdag 14 september:** René van Duijn – ervaringsdeskundige m.b.t. de ziekte van Parkinson en toneelvereniging WIK met “Parkinson Perikelen”.

**Woensdag 09 november:** Parkinsonverpleegkundige Ramona van den Arend over medicijngebruik in de praktijk

Locatie: de Veluwehal (1<sup>e</sup> verdieping), Nieuw Markt 6 in Barneveld

Aanvang: 19.30 uur

(zaal open vanaf 19.00 uur)

I.v.m. de beschikbare ruimte is het noodzakelijk zich voor elke avond opnieuw **aan te melden**. Dit kan via mail: [pcafe@xs4all.nl](mailto:pcafe@xs4all.nl) of per telefoon: 0621216975

## **Dag van de Mantelzorg**

**10**  
NOVEMBER  
2016

De Dag van de Mantelzorg vindt plaats op donderdag 10 november 2016. Het wordt een dag met verschillende (inspirerende en ontspannende) activiteiten voor alle mantelzorgers in de gemeente Barneveld. Het thema dit jaar is “Mantelzorg doe je samen”. De dag van de mantelzorg zal plaatsvinden in de school de Meerwaarde, Rietberglaan 6 in Barneveld en begint om 14.00 uur. Noteer dit alvast in uw agenda.

In oktober zullen we via de plaatselijke dagbladen meer informatie geven over de Dag van de Mantelzorg.





# Voor mantelzorgers en partner Samen op vakantie zonder zorg!

**Hetvakantiebureau.nl**  
VAKANTIES  
MET AANDACHT

## *Vakantie voor mantelzorgers en partner met dementie*

Als u, als mantelzorger, langdurig voor uw thuiswonende partner met dementie zorgt is het fijn als u af en toe op adem kunt komen. Dat is belangrijk om de vaak zware zorgtaak vol te houden. Het vakantiebureau.nl kan de zorg tijdelijk van u overnemen bijvoorbeeld in oktober in Ermelo of met OudtNieuw in Lunteren. U kunt samen met uw partner op vakantie in één van onze vakantiehôtels en deelnemen aan uitstapjes, creatieve activiteiten en genieten van voorstellingen, etcetera. Door de inzet van ervaren vrijwilligers, die de zorgtaken van u overnemen wanneer u dat wilt, kunt u ook zorgeloos vakantie vieren. Er is ook de mogelijkheid om zonder partner activiteiten te ondernemen. En wanneer u behoefte heeft aan een gesprek, bieden onze vrijwilligers u graag een luisterend oor. Voor meer informatie belt u naar (0318) 48 66 10 of mail naar [info@hetvakantiebureau.nl](mailto:info@hetvakantiebureau.nl). Zie ook [www.hetvakantiebureau.nl](http://www.hetvakantiebureau.nl)

## *Samen vakantie vieren of vakantie voor uw partner met zorg*

Bent u de mantelzorger van uw partner die (lichamelijke) zorg nodig heeft? En heeft u de behoefte om even ontlast te worden van de dagelijkse zorg en om tot rust te komen? Dat kan bij Hetvakantiebureau.nl in bijvoorbeeld november in Nieuw Hydepark in Doorn. Tijdens onze vakanties begeleiden en verzorgen onze gediplomeerde en enthousiaste vrijwilligers uw partner zodat ook u vakantie heeft. Daardoor heeft u de mogelijkheid om er even zelf op uit te gaan en u te ontspannen. Zo viert u samen vakantie zonder dat u weer de zorgende rol op u hoeft te nemen en doet u weer nieuwe energie op.

Ook is het mogelijk dat uw partner die (lichamelijke) zorg nodig heeft, zelfstandig bij ons vakantie viert en u thuis blijft. Ook dan nemen onze vrijwilligers de begeleiding en zorg van u over en leggen uw partner in de watten. Heeft u nog vragen? Bel ons (0318) 48 66 10 of mail naar [info@hetvakantiebureau.nl](mailto:info@hetvakantiebureau.nl). Meer informatie vindt u ook op onze website [www.hetvakantiebureau.nl](http://www.hetvakantiebureau.nl)





# Coachfriend

## Gratis online coaching voor mantelzorgers

*Coachfriend is een online programma met als doel de veerkracht van mensen te vergroten. Deze gratis coaching is een initiatief van Richard Koekoek, trainer, coach én mantelzorger.*

‘Sinds ik mijn moeder verzorg weet ik hoe het voelt om mantelzorger te zijn. Ik geef veel om haar, het geeft mij dan ook voldoening om voor haar te mogen zorgen. Maar ik ben mij wel gaan afvragen of het de mantelzorgers in Nederland wel lukt om goed voor zichzelf te blijven zorgen. Wordt het sommigen van u niet teveel? Lukt het om grenzen te stellen? Komt u nog voldoende aan uw eigen leven toe? Het lijkt mij heel belangrijk om een gezonde balans te bewaren. En daar wilde ik concreet iets aan doen.’

### **Innovatief programma**

Daarom heeft Richard, samen met een groep vakgenoten (coaches), de afgelopen twee jaar het online- programma Coachfriend gemaakt. Meer dan 165 mensen zijn er al mee aan de slag gegaan. Deelname is gratis. In het programma staat je persoonlijke leervraag centraal. Op de momenten die jou uitkomen bekijk je informatie en video's en beantwoord je



vragen uit het werkboek. Je stuurt jouw vragen per email naar je coach. Die kan je ook om hulp vragen als je vastloopt. Alles wordt strikt vertrouwelijk behandeld. Omdat de coaches van Coachfriend dit gratis doen, zijn er maximaal 10 trajecten per maand beschikbaar.

**Kijk voor aanmelden of meer informatie op [www.coachfriend.com](http://www.coachfriend.com) Email: [richard.koekoek@coachfriend.com](mailto:richard.koekoek@coachfriend.com)**

## Dienstenbon:

Dankzij de hulp en ondersteuning van u als mantelzorger, kan uw naaste langer (zelfstandig) thuis blijven wonen. De zorg die u geeft is vaak dagelijks en er kan veel op u afkomen. Ook neemt de intensiteit van mantelzorg in de loop der tijd vaak alleen maar toe. Een goede balans tussen zorgtaken en werk, gezin en vrije tijd is daarom erg belangrijk.

Reden voor de gemeente Barneveld om de pilot te starten "Dienstenbon: praktische ondersteuning aan Mantelzorgers"..

Met een Dienstenbon kan 1 uur praktische ondersteuning worden ingekocht voor slechts € 5,- dat in overleg kan worden besteed bij een door de gemeente gecontracteerde aanbieder van Huishoudelijke Hulp die aan de pilot medewerking wil verlenen.. De praktische ondersteuning biedt geen structurele, maar kortdurende hulp. Na een jaar hopen we beter zicht te krijgen op de omvang en mate van overbelasting van de Barneveldse mantelzorgers.

U kunt zich voor praktische ondersteuning aanmelden bij Steunpunt Mantelzorg. Het steunpunt toetst of de aanvraag past binnen de regels van de pilot en bepaalt samen met u de mate van ondersteuning.

