



Menukaart 2019 voor mantelzorgers

Spreekuur

Het mantelzorgspreekuur wordt twee keer per week gehouden op dinsdag en donderdag van 9.00 uur tot 10.30 uur. Op deze momenten is de mantelzorgconsulent telefonisch bereikbaar op 0118 – 68 40 00. U kunt tijdens dit spreekuur bij de mantelzorgconsulent terecht met al uw vragen over mantelzorg. Te denken valt aan praktische ondersteuning, advisering, begeleiding en informatie, maar ook een moment om uw verhaal kwijt te kunnen. Daarnaast behoort een bezoek aan huis ook tot de mogelijkheden.

Informatiebijeenkomsten

De informatiebijeenkomsten hebben als doel u te ondersteunen bij uw taak. Tijdens deze bijeenkomsten worden kennis en ervaring uitgewisseld. Iedereen die mantelzorg geeft is van harte welkom.

26-02-2019	Kandtweg 2 Goes	19.00 – 21.30 uur	Een goede voorbereiding – Uitvaartwensen en mogelijkheden, Dela
21-03-2019	Breestraat 15, Middelburg	13.30 – 15.30 uur	Erfrecht en levenstestament, in samenwerking met een notaris van de Zeeuwse Alliantie
12-04-2019	Breestraat 15, Middelburg	13.30 – 15.30 uur	Bijeenkomst rondom dementie, met specialist ouderengeneeskunde en psycholoog
14-05-2019	Breestraat 15, Middelburg	13.30 – 15.30 uur	Mentorschap en bewindvoering
18-06-2019	Breestraat 15, Middelburg	13.30 – 16.00 uur	Belevingsgerichte omgang mantelzorgers, met trainer/coach belevingsgerichte zorg
26-08-2019	Breestraat 15, Middelburg	19.30 – 21.30 uur	Erfrecht en levenstestament, in samenwerking met een notaris van de Zeeuwse Alliantie
19-09-2019	Industrieweg 20 Vlissingen	13.30 – 15.30 uur	Het regelen van een uitvaart: hoe doe je dat en wat is er mogelijk? In samenwerking met Monuta Adrienne Klein
13-11-2019	Breestraat 15 Middelburg	13.30 – 15.30 uur	Verlies en rouw, met geestelijk verzorger en psycholoog

Cursussen

Een training waarin een bepaald onderwerp wordt behandeld.

Medio 2019	Grand café Buitenrust, Middelburg	10.00 – 11.30 uur	Slikproblematiek, met logopediste <i>Datum wordt nader bepaald, u wordt hierover geïnformeerd per mail en via de website</i>
10-12-2019	Breestraat 15, Middelburg	13:30 – 16:00 uur	Onbegrepen gedrag, met trainer/coach belevingsgerichte omgang en psycholoog

Activiteiten

25-01-2019 & 07-02-2019	Buitenruststraat 221, Middelburg	14.00 - 15.30 uur
Workshop handmassage, door verpleegkundige complementaire zorg		
09-04-2019	Vrijlandstraat 28, Middelburg	10.00 - 13.00 uur
Verwenochtend met medewerking van scholengemeenschap Nehalennia, afsluiting met lunch		
juli 2019	Breestraat 15, Middelburg	19.00 - 21.30 uur
Stadswandeling		
<i>Datum wordt nader bepaald, u wordt hierover geïnformeerd per mail en via de website</i>		
Najaar 2019	Korte Geere 20, Middelburg	19.30 - 22.00 uur
Workshop met medewerking van Pluk de dag		
<i>Datum wordt nader bepaald, u wordt hierover geïnformeerd per mail en via de website</i>		

Op verhaal komen

Zorgen voor een ander kan bijzonder betekenisvol én gelijktijdig zwaar zijn. De aandacht die uitgaat naar de ander, soms jarenlang en vaak ook in toenemende mate. Dat vraagt veel inzet van de mantelzorgers. Wat helpend is in dit proces is om je ervaringen te kunnen delen met mensen die hetzelfde meemaken. Daarvoor is 'Op verhaal komen' opgezet. Met lotgenoten kunnen praten. Vanuit Zorgstroom begeleiden we, waar nodig, dit gesprek. Er is een mantelzorgconsulent, een coach belevingsgerichte zorg, een psycholoog of een geestelijk verzorger aanwezig.

Soms is het zo fijn om even je hart te kunnen luchten bij mensen die begrijpen waar je het over hebt.

Heeft u belangstelling hebben om deel te nemen aan een 'op verhaal kom moment' dan kunt u zich hiervoor aanmelden via mantelzorg@zorgstroom.nl of telefonisch 0118 - 68 40 00. We zullen dan met elkaar een geschikte datum afspreken.



Begeleiding

De werkgroep mantelzorgondersteuning verzorgt (in wisselende samenstellingen) de activiteiten en bijeenkomsten voor mantelzorgers. Daarnaast behoort individuele begeleiding ook tot de mogelijkheden.

Op de foto vanaf linksboven, met de klok mee:

Fabienne de Jonge	- psycholoog
Natasja Eckhardt	- mantelzorgconsulent
Eveline Post	- geestelijk verzorger
Milou van Es	- psycholoog
Joke Corbijn	- coach belevingsgerichte zorg
Emma-Jalien Hoftijzer	- mantelzorgconsulent

Meer informatie

Meer informatie over mantelzorgondersteuning vindt u op www.zorgstroom.nl.

Hier vindt u ook het meetinstrument Balans Zorg & Leven; dit is een vragenlijst waarmee eventuele overbelasting door mantelzorg gemeten kan worden, hiermee krijgt u snel inzicht in uw persoonlijke situatie.

U kunt zich voor bovenstaande activiteiten aanmelden via www.zorgstroom.nl/aanmelden of telefonisch: 0118 - 68 40 00.

Aanmelden geldt voor de informatiebijeenkomsten, cursussen en de activiteiten.