



Spotlight op mantelzorg

Wintereditie 2019

Contact

Schoutstraat 5
2981 EZ Ridderkerk
☎ 0180 - 763 717
✉ info@karaatmantelzorg.nl

Meer in deze editie!

U staat er niet alleen voor | Nieuws | Gespreksgroepen

U staat er niet alleen voor

Karaat Mantelzorg zet zich in om bewustwording te geven aan het begrip mantelzorg. We vinden het belangrijk dat mantelzorgers weten dat zij er niet alleen voor staan. Zo kan overbelasting voorkomen worden en kan mantelzorgen een taak blijven die ook voldoening geeft. Heeft u het filmpje op onze website (www.karaatmantelzorg.nl) al gezien; hierin delen Angelique en haar gezin hun ervaringen met mantelzorg.

Iedereen kan mantelzorger zijn of worden... Ook al bent u het nu niet, u kunt het wel worden of misschien bent u het zelfs al geweest? U weet dat als geen ander. Maar realiseren anderen dit ook? Heeft die hockeytrainer wel door dat zijn Eric, die regelmatig te laat komt op de training, belast kan zijn met mantelzorgtaken? Hij kan niet bij elke training aanwezig zijn, doordat hij thuis moet helpen bij de zorg van een familielid of in het huishouden. Maar ook in werksituaties kan mantelzorg spelen. Mantelzorg is niet altijd een onderwerp van gesprek tussen werkgever en werknemer. Vaak is nog steeds de gedachte 'privé is privé' en 'werk is werk'... Kortom, in hoeverre realiseren we ons, als maatschappij, dat iedereen mantelzorger kan zijn of kan worden.

In november was de Week van de Mantelzorg in Ridderkerk. Voor ons een mooie manier om eens extra stil te staan bij alles wat mantelzorgers voor hun naasten doen en om hen even (wilverdiend) in het zonnetje te zetten! We hopen dat de mantelzorgers die hebben meegedaan genoten hebben van de vele activiteiten. Wij zijn blij met alle inzet van andere organisaties en winkeliers.

Op zaterdag 9 november zong zangeres Suzanne Bruning het ontroerende lied van Maaïke Ouboter. Het lied is te beluisteren via onze website: www.karaatmantelzorg.nl/nieuws. Hiernaast vindt u een gedeelte van de tekst.

Duw me omver
stuur me met tegenzin
de kou maar in
blaas me maar omver
en stoot me om
ik kan niet kapot

ik kan het best zelf
ik heb je hulp niet nodig
het is heel lief maar overbodig
vast een goed bedoeld gebaar

maar als ik mezelf geen
bescherming meer bied
als ik op dreig te geven ook
al zie je het niet
blijf je dan hier,
als ik je zachtjes smeeek
om me te lijmen als ik breek

“Ik heb genoten van alles, maar ook van het optreden van de zangeres! In een woord..... Geweldig. Iedereen was een beetje geraakt”.





Jonge mantelzorgers

In de Week van de Mantelzorg (4 tot en met 10 november) hebben we weer een gezellige middag gehad met jonge mantelzorgers. Zij leren elkaar en ons langzamerhand steeds beter kennen. De komende tijd zullen wij de jonge mantelzorgers en hun ouders benaderen voor een persoonlijk gesprek. Wij hopen door deze gesprekken een beter idee te krijgen met welke activiteiten we de jonge mantelzorgers blij kunnen maken. Daarnaast kunnen wij misschien ook één-op-één iets voor hen betekenen.

Jonge mantelzorgers, laat je horen!

Veranderingen in uw mantelzorgsituatie?

Bent u geregistreerd als mantelzorgers bij Karaat Mantelzorg? En is uw mantelzorgsituatie veranderd, bijvoorbeeld door overlijden, verhuizing van de zorgvrager of uw eigen verhuizing? Laat dit ons zo spoedig mogelijk weten. Het kan zijn dat u niet meer aan de criteria voldoet. Een melding maken kan via info@karaatmantelzorg.nl of 0180 - 763 717.

Mantelzorg? Nee hoor, gewoon liefde...
Wees eens vriendelijk voor jezelf! Het is belangrijk dat we net zo zorgzaam zijn voor onszelf, als voor anderen. In de praktijk is dat toch best wel lastig. Zeker ook voor mantelzorgers. Vaak zijn we niet altijd zo aardig en ondersteunend voor onszelf. Maar wanneer je alleen maar weggeeft, brand je op. Het is geen reden om egoïstisch te zijn, maar de lat hoeft niet altijd heel hoog te liggen. Met meer liefde voor jezelf, richt je je op je gezondheid op de lange termijn!

Wij wensen u vrede, hoop en liefde.
Vandaag, morgen en altijd!

Fijne feestdagen!
Mineke, Esther, Angelique
en alle andere collega's van Karaat Mantelzorg



Recept

Ingrediënten

240 ml espresso of sterke koffie
c.a. 1 a 1,2 l melk
250 gr pure chocolade
6 marshmallows
1 el suiker

Bereiden

Verwarm en roer de koffie, suiker en chocolade in een pannetje tot een gladde saus. Verwarm de melk en klop schuimig met een garde of melkkloppertje (niet laten koken anders schuimt het niet meer). Giet de choco-koffiesaus in de glazen en giet er vervolgens de warme geklopte melk met schuim op. Leg er een marshmallow op en serveer.

Agenda

Alzheimer Café Ridderkerk

Elke tweede maandagavond van de maand wordt het Alzheimer Café Ridderkerk georganiseerd. Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, hun familieleden, vrienden en andere belangstellenden. Vooraf en na afloop is er gelegenheid om met lotgenoten in contact te komen en ervaringen uit te wisselen.

Datum	13 januari met film over thema dementie (andere locatie: Bibliotheek AanZet, centrum)
	10 februari over "Dementie en de ziekte parkinson"
	9 maart over "Openheid/communicatie in de familie van iemand met dementie"
	20 april over "Op bezoek bij een dierbare met dementie"
	11 mei over "Onderzoek naar dementie"
	8 juni over "Dementie en gedrag dat als moeilijk wordt ervaren"
Tijd	19.30 tot 21.15 uur
Locatie	Gasterij de Ontmoeting, Boksdorpenstraat 80
Kosten	Deelname is gratis
Aanmelden	Aanmelden is niet nodig

Workshop voor ex-mantelzorgers: Leven na mantelzorg

Als de mantelzorg wegvalt, gaat een nieuwe fase van uw leven in. Naast rouwen om het verlies, is er de vraag hoe u een andere invulling gaat geven aan uw dagelijks leven. De workshop gaat over goed zorgen voor uzelf, ondanks rouw en verlies. Masé Sutterland begeleidt de bijeenkomst.

Datum	27 februari van 14.00 tot 16.00 uur
Locatie	Karaat Mantelzorg, Schoutstraat 5
Kosten	€ 10,00 per persoon
Aanmelden	Aanmelden bij Karaat Mantelzorg. Er is plaats voor 10 - 12 deelnemers.

Pluim geldig tot 31 december

Let op: de Pluim is te besteden tot 31 december 2019. Daarna vervalt het tegoed op de pas. Wij wensen u veel plezier met het besteden.



Gespreksgroepen

Vanaf januari starten we met nieuwe gespreksgroepen voor mantelzorgers. Deze groepen zijn bedoeld voor het uitwisselen van ervaringen en het vinden van steun. Per groep zijn er vijf bijeenkomsten in het jaar (één keer per twee maanden).

Wij horen het graag als u interesse heeft in één van de groepen. Opgeven kan nu al via info@karaatmantelzorg.nl of via 0180 - 763717. U kunt contact opnemen met Mineke Boon en/of Esther de Meza.

DementieWijs	Mantelzorg voor iemand met dementie (donderdagmorgen)
ParkinsonWijs	Mantelzorg voor iemand met Parkinson (donderdagmorgen)
BijzonderWijs	Mantelzorg voor een bijzonder (jong of volwassen) kind met een beperking of ziekte. Voor deze groep worden op 16 december al twee meedenksessies (in de ochtend en in de avond) georganiseerd. U bent van harte welkom. Het dagdeel en tijdstip komt uit deze meedenksessies.