

Nieuwsbrief Team Centraal



Beste lezer,

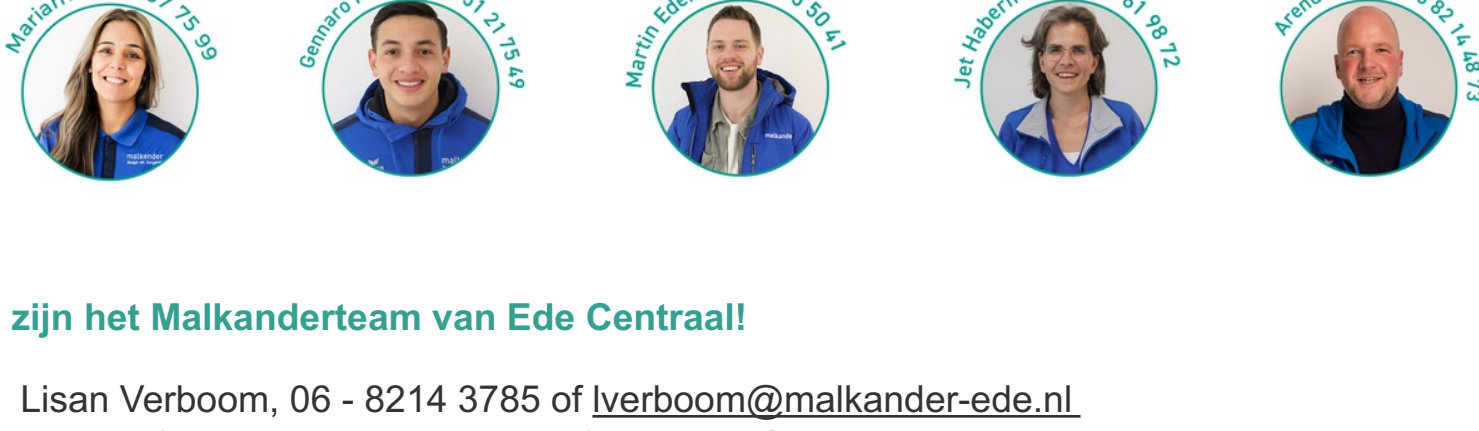
In deze nieuwsbrief vind je weer heel veel buurt-informatie, tips en activiteiten. Gebruik de inhoud vrijelijk voor de nieuwsbrief in de wijk, het aankondigingsbord in de buurt, burens of kennissen aan wie je denkt tijdens het lezen, of stuur de nieuwsbrief in z'n geheel door.

Heb je meer informatie nodig? Bel (de nummers vind je bij de foto's) of stuur een e-mail via edecentraal@malkander-ed.nl

Met elkaar, voor elkaar



Wij zijn het Malkanderteam van Ede Centraal



Wij zijn het Malkanderteam van Ede Centraal!

- Lisan Verboom, 06 - 8214 3785 of lverboom@malkander-ed.nl
- Metske Santing, 06 - 8251 6962 of msanting@malkander-ed.nl
- Eline Prinsse, 06 - 5197 3229 of epinsse@malkander-ed.nl
- Femmy van Schetsen, 06 - 8275 3139 of fvanschetsen@malkander-ed.nl
- Arend ten Ham, 06 - 8214 4873 of atenham@malkander-ed.nl
- Gennaro Pantouw, 06 - 5121 7549 of gpantouw@malkander-ed.nl
- Martin Edens, 06 - 8275 5041 of medens@malkander-ed.nl
- Jet Habermehl, 06 - 2661 9872 of jhabermehl@malkander-ed.nl
- Mariam Chaoui, 06 1607 7599 mchaoui@malkander-ed.nl

Een idee voor je buurt? Een vraag over je leefsituatie? Je mag ons vragen om mee te denken. We helpen je graag vooruit!

Verhaal uit de buurt: Op stap van Ede Doet bonnen



Sinds een paar jaar is Trudy de gastvrouw van de koffieochtend op dinsdag in De Stek. En dat doet ze met verve! Altijd gezellig, altijd gastvrij. Zo is er een leuke groep ontstaan van zo'n dertig buurtbewoners die wisselend aanwezig is.

Door de Ede Doet-bonnen kwam Trudy op een nieuw idee: kunnen we die niet gebruiken om met elkaar leuke dingen te doen? Voorheen gaf ze de bonnen altijd weg, maar je kunt natuurlijk ook zelf een initiatief beginnen!

Hoe je dan begint? Gewoon vragen in de groep! Op de vraag of ze misschien eens met elkaar op stap zouden willen, werd met enthousiasme gereageerd. Om de uitjes van de Ede Doet bonnen te kunnen betalen, moesten ze binnen Ede plaatsvinden. Maar wat is er eigenlijk allemaal te doen in Ede?

Dat bleek nog best veel te zijn! En hoe leuk is het om zo dicht bij huis met z'n allen op avontuur te gaan? Afgelopen jaar zijn ze o.a. naar het Kijk en Luistermuseum geweest, hebben een huifkartocht gemaakt bij Hoekelum, zijn op stadswandeling geweest in het centrum van Ede, hebben een bezoek gebracht aan het winkeltje van Lammert van de Bospoort, en zijn naar een filmmiddag in Cultura gegaan. En dat is zo goed bevallen, dat het eerste uitje van 2024 alweer gepland staat: ze gaan bowlen!

Niet alle activiteiten konden helemaal worden betaald van Ede Doet bonnen. Dus af en toe werd er een eigen bijdrage gevraagd. Maar zo hebben ze het met elkaar heel betaalbaar en laagdrempelig gehouden. Ook dingen organiseren van de Ede Doet bonnen? Kijk op www.ededoet.nl

Nieuw: Buurtpotje

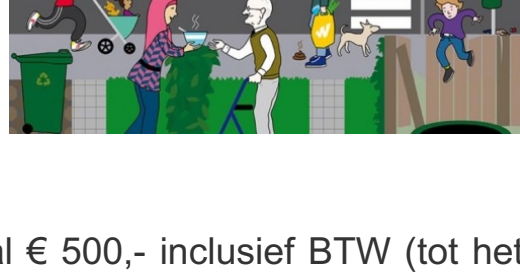
Zou het niet fantastisch zijn als goede ideeën uit jouw buurt gemakkelijk en snel een financieel steuntje in de rug kunnen krijgen om op te starten?

Het Buurtpotje helpt om creatieve ideeën van jou als buurtbewoner of gezellige ontmoetingen in de straat een extra zetje te geven.

Het Buurtpotje geeft een éénmalige ondersteuning tot maximaal € 500,- inclusief BTW (tot het budget op is). Maximaal € 100,- inclusief BTW voor eten en drinken.

Kost jouw initiatief meer? Laat het weten! Dan zoeken we daar samen een passende oplossing voor.

Wil jij samen met jouw burens gebruik maken van het Buurtpotje? Stuur een mailtje naar Martin via medens@malkander-ed.nl Je ontvangt dan zo snel mogelijk het aanvraagformulier.



Over mantelzorg en andere mantelzorgers ontmoeten

Mantelzorg en werk

Ben je of ken je een mantelzorger? Het is niet altijd eenvoudig om de zorg voor een naaste te combineren met werk. Lees hier meer over in de [nieuwsbrief mantelzorg](#).

Mantelzorgsalon

Als mantelzorger van een naaste is het niet altijd even gemakkelijk. Dan is het fijn als je andere mantelzorgers kunt ontmoeten en ervaringen kunt delen. Zij begrijpen immers precies waar je het over hebt!

Sinds september 2023 hebben Sint Barbara, Het Maanderzand en Malkander de handen in één geslagen en is de zogeheten Mantelzorgsalon gestart. Deze Mantelzorgsalon vindt eens per 2 maanden plaats op dinsdagavond, afwisselend bij Het Maanderzand en Sint Barbara.

De Mantelzorgsalon bij het Maanderzand staat in het teken van informatie voor mantelzorgers en is er een spreker. Afgelopen keer heeft een notaris verteld over wat er geregeld moet / kan worden als je mantelzorger bent.

En bij de mantelzorgsalon bij Sint Barbara staat ontmoeting centraal. Er wordt samen soep met een broodje gegeten en een goed gesprek gevoerd.

De eerstvolgende mantelzorgsalon is **dinsdag 26 maart** van 17.00 tot 19.00 uur bij Sint Barbara. (Minister Aalbersepark 1, Ede) Wil je meer informatie? Vraag het Metske of stuur een e-mail naar msanting@malkander-ed.nl



Mantelzorgtrefpunt

En er zijn meer mogelijkheden om andere mantelzorgers te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. Zoals eens per maand op vrijdagochtend aan de Bunschoterhof. Kijk voor de tijden en andere plaatsen op [de website](#)

Jonge mantelzorgers



Als kind kun je ook in een situatie komen waarin je zorgt voor een nabije naaste. Ook voor deze jonge mantelzorgers heeft Malkander aandacht. Lees voor meer informatie de [nieuwsbrief van februari 2024](#).

Op stap met het openbaar vervoer

Wil je graag (gaan) reizen met het openbaar vervoer? Maar weet je niet zo goed hoe dat werkt? Stel jouw vragen aan een ov-ambassadeur tijdens een telefonisch spreekuur. Ze helpen je graag op weg! Kijk voor meer informatie op [de website](#), er zijn ook inloopsprekuren en online informatiesprekuren.

Niet lekker in je vel?

Doe dan mee aan een cursus! Lees voor meer informatie over de cursussen van Maatschappelijk Werk Ede, [de nieuwsbrief](#).

Ouderbijeenkomsten over scheiden en opgroeien

Als je gaat scheiden, is dat een grote verandering voor je kind. Hoe ga je daar goed mee om? Geef je op voor een ouderbijeenkomst via [deze link](#).

Kind van ouder met psychische of verslavingsproblemen

Voor een kind is het niet altijd gemakkelijk om een ouder te hebben die met psychische problemen kampt of een verslaving heeft. Er worden speciale bijeenkomsten georganiseerd om deze kinderen te ondersteunen. Bekijk de informatie via [deze link](#).

Webinar: Zorgen over je kind

Wil je meer weten hoe je je kind kunt helpen bij tegenslag, prestatiedruk, of meer in balans zijn? Er zijn verschillende webinars om aan mee te doen. Wat hoort bij de puberteit en wanneer speelt er meer? Over de ontwikkeling van pubers en psychische klachten.

2024

Connect
propersona

Online
ouderavonden

Maakt u zich wel eens zorgen over het mentale welzijn van uw kind? Wilt u weten wat u kunt doen om uw kind te ondersteunen? Volg dan onze webinars voor informatie, adviezen en de gelegenheid om vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen met andere ouders.

De PO webinars zijn voor ouders met kinderen in het basisonderwijs. De overige webinars voor ouders met kinderen in het voortgezet onderwijs.

Alle webinars zijn van 19.30 tot 21.00 uur. Deelname is gratis. Tijdens het webinar bent u anoniem.

Meer informatie en aanmelden: preventie@propersona.nl

**5 maart 19.30 uur
uw kind in balans (PO)**

Hoe kunt u somberheid, stress en angst herkennen bij uw kind? En hoe kunt u uw kind ondersteunen bij lastige emoties en situaties?

**9 april 19.30 uur
puberbrein & psychische problemen**

Stemmingswisselingen, grenzen opzoeken. Wat hoort bij de puberteit en wanneer speelt er meer? Over de ontwikkeling van pubers en psychische klachten.

**16 mei 19.30 uur
omgaan met tegenslag**

Verdriet en teleurstelling horen bij het leven. Leer hoe u omgaat met heftige emoties bij uw puber en hoe u de veerkracht van uw puber kunt versterken.

**11 juni 19.30 uur
prestatiedruk**

Presteren lijkt de norm tegenwoordig. Dat kan spanning opleveren. Hoe leert u uw puber omgaan met stress en druk rondom presteren?

**26 september 19.30 uur
omgaan met tegenslag (PO)**

Verdriet en teleurstelling horen bij het leven. Leer hoe u omgaat met heftige emoties bij uw kind en hoe u de veerkracht van uw kind kunt versterken.

**17 oktober 19.30 uur
puberbrein & psychische problemen**

Stemmingswisselingen, grenzen opzoeken. Wat hoort bij de puberteit en wanneer speelt er meer? Over de ontwikkeling van pubers en psychische klachten.

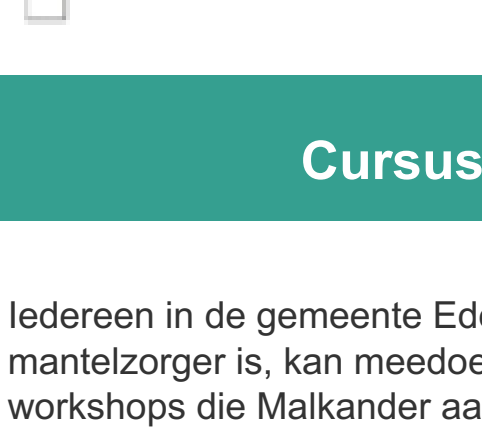
**19 november 19.30 uur
omgaan met tegenslag**

Verdriet en teleurstelling horen bij het leven. Leer hoe u omgaat met heftige emoties bij uw puber en hoe u de veerkracht van uw puber kunt versterken.

**12 december 19.30 uur
prestatiedruk**

Presteren lijkt de norm tegenwoordig. Dat kan spanning opleveren. Hoe leert u uw puber omgaan met stress en druk rondom presteren?

Ede Pride



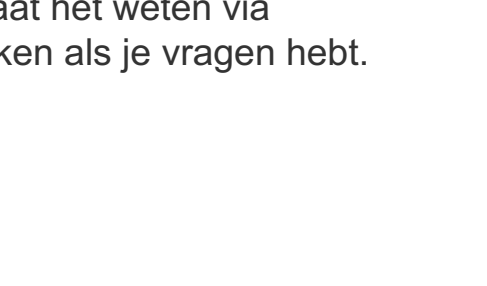
Ook dit jaar is er weer een Ede Pride. Op 24, 25 en 26 mei aanstaande. Wil je meer wat Ede Pride allemaal doet? Bekijk [de website](#)

Cursussen en workshops bij Malkander

Iedereen in de gemeente Ede die vrijwilligerswerk doet of mantelzorger is, kan meedoen aan de cursussen en workshops die Malkander aanbiedt. Verdienende cursussen en gezellige workshops voor alle vrijwilligers.

Bekijk het meest recente aanbod via [deze link](#).

VOLUNTEER

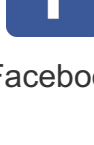


Tot slot

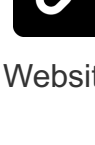
Deel de inhoud van deze nieuwsbrief vrijelijk! Wil je graag een oproepje doen in de volgende nieuwsbrief? Of wil je iets delen over jouw initiatief in de buurt? Laat het weten via edecentraal@malkander-ed.nl Dit mailadres kun je ook gebruiken als je vragen hebt.

Hartelijke groet van het Malkander-team van Ede-Centraal!

MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



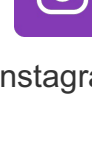
Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@malkander-ed.nl toe aan uw adresboek.