

Nieuwsbrief Mantelzorg



Thema Werk en Mantelzorg combineren

In elke nieuwsbrief Mantelzorg geven we extra aandacht aan een thema. Dit keer **'Werk en Mantelzorg combineren'** waarover we verschillende tips en informatie delen. We bieden een webinar aan over dit thema. Bij de leestip hebben we een actie voor een handig zakboekje. We hebben een tip van de lokale mantelzorgmakelaars. Verder een interview met Cindy van Autimom in Power. Bekijk ook de agenda met diverse cursussen en bijeenkomsten.

Heb je vragen, tips of wil je meer informatie neem dan contact op met 0318 208080, stuur een mail naar info@malkander-edo.nl of bekijk onze [website](#) met nieuwe informatie.

Inhoud nieuwsbrief:

- Werk en mantelzorg
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Interview Autimom in Power
- Leestip + actie
- Agenda

Thema Combinatie Werk en Mantelzorg

Wist je dat 1 op de 4 werknemers ook mantelzorgtaken heeft? Grote kans dat jij deze combinatie ook hebt of mee te maken gaat krijgen. Een baan combineren met mantelzorg lukt veel mensen prima, al kan het best druk zijn.

Bij Malkander spreken we steeds vaker inwoners die achteraf gezien erkennen dat ze te lang zijn door gegaan. Mantelzorg kan iedereen overkomen, in iedere branche, bij iedere werkgever. Meestal gaat het goed, maar we zien dat werknemers met langdurige mantelzorgtaken een lager cijfer geven aan hun werk-privébalans, meer gezondheidsklachten hebben en zich vaker ziekmelden dan hun collega's. Daarom deze themanieuwsbrief over combineren van je baan en zorgtaken.

FEITEN & CIJFERS

Gezondheid mantelzorgers in vergelijking met collega's



Bron: Stichting Werk en Mantelzorg, Uitgave **'Samen werkt het'**.

Werkende mantelzorgers: Valkuilen en tips

MantelzorgNL heeft op hun website een mooi artikel staan over valkuilen en tips voor werkende mantelzorgers. Hieronder een greep uit de valkuilen en tips.

Valkuil 1: 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'

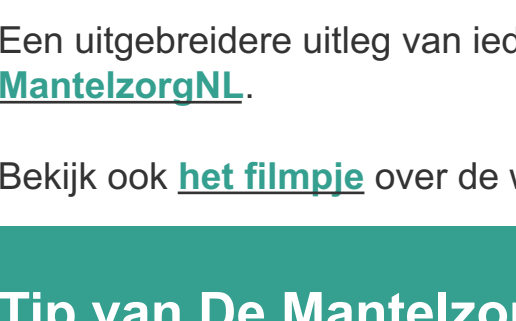
TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.

Valkuil 2: 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'

TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt. Samen kom je er echt wel uit.

[Lees het hele artikel.](#)

Hoe combineer je werk en mantelzorg?



Wil jij weten hoe je werk en mantelzorg beter kunt combineren? Elke situatie is anders. Vaak kun je meerdere dingen doen om je situatie te verbeteren. Wij wijzen je graag op weg. Of je nu werkt in loondienst of als zelfstandige.

Kijk wat werkt voor jou via de [wegwijzer van MantelzorgNL](#).

10 tips voor een goede combinatie werk en mantelzorg

Voor werkgevers

- 1 Zorg dat beleid en regelingen bekend zijn.
- 2 Maak mantelzorg tot een vast bespreekpunt tussen leidinggevende en medewerkers.
- 3 Maak bekend waar mantelzorgers buiten de organisatie terecht kunnen voor ondersteuning.

Voor leidinggevenden

- 4 Maak het bespreekbaar. Vraag actie naar de combinatie werk en mantelzorg.
- 5 Geef aandacht en begrip, denk mee over oplossingen, op korte en lange termijn.
- 6 Leg afspraken vast, evalueer regelmatig, pas aan wanneer nodig.

Voor collega's

- 7 Geef aandacht en toon begrip.
- 8 Denk mee over oplossingen.
- Voor mantelzorgers**
- 9 Maak het op tijd bespreekbaar.
- 10 Denk na over wat jou kan helpen, zowel op het werk als bij de zorgtaken.

Bron: Stichting Werk en Mantelzorg, Uitgave **'Samen werkt het'**.

Verlofregelingen als mogelijkheid

Er zijn verschillende verlofregelingen waar je gebruik van kunt maken:

- Calamiteitenverlof
- Kortdurend zorgverlof
- Langdurend verlof

Elke werknemer heeft recht op deze verlofregelingen, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw CAO afwijkende afspraken of voorwaarden staan. Dan gaat de CAO oven de wettelijke regeling. Vraag dit na bij je werkgever of HR medewerker. Je kunt de CAO en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken. Juist als je je nog aan het oriënteren bent en niet persé minder wilt werken.

Een uitgebreidere uitleg van iedere vorm van zorgverlof is te lezen op de [site van MantelzorgNL](#).

Bekijk ook [het filmpje](#) over de wettelijke regelingen.

Tip van De Mantelzorgmakelaars uit de gemeente Ede



In de gemeente Ede zijn momenteel 2 mantelzorgmakelaars werkzaam: **Godelieve Bredenbeek** en **Hildegunn Salberg** en geven deze keer van geen tip maar een voorbeeld uit de praktijk:

Het gaat over een vrouw, werkzaam bij de administratie van een grote onderwijsinstelling en mantelzorgster voor haar vader die zelfstandig maar (recent) rolstoelafhankelijk in hetzelfde dorp woont.

Deze vrouw was door haar huisarts verwezen naar een mantelzorgmakelaar. Wij hebben haar geholpen door de juiste informatie te zoeken en allerlei regeltaken over te nemen rondom de zorg. Denk hierbij aan: het maken van een overzicht van de kosten die aan de zorgverlening verbonden zijn, het inschakelen van een ergotherapeut voor eventuele aanpassingen in huis en een gehandicaptenparkeerkaart geregeld voor als zij met haar vader op stap gaat.

Het bleek dat de vrouw op haar werk niet durfde te vertellen hoe oververmoeid ze was. Elke dag voor het werk, ging zij langs haar vader om hem te ondersteunen bij zijn ochtendritueel. Zij was bang dat de leidinggevende en haar collega's haar zielig zouden vinden en zouden denken dat zij haar werk niet aan kon.

Wij hebben haar gestimuleerd om een afspraak te maken met de leidinggevende. Dit gesprek hebben wij samen met haar voorbereid en bijgewoond. Zo stond zij er niet alleen voor. De manager begreep nu ook waarom zij altijd zo gehaast op het werk verscheen. Er is afgesproken dat de vrouw voor een periode een half uur later begint met werken en dat zij die uren op een later moment mag inhalen. De leidinggevende gaf aan graag op de hoogte te willen blijven van de situatie en stond open voor het feit dat zij mee gaat met vader naar controles van het ziekenhuis, mits dit in goed overleg met collega's gebeurt en zij haar uren op een ander moment inhaalt.

Omdat de regeltaken zijn overgenomen door een mantelzorgmakelaar, hoeft zij niet meer in de pauzes te bellen met thuiszorg, zorgverzekeraar en allerlei andere instanties. Dit geeft haar rust en daardoor kan ze zich beter op haar werk concentreren (overigens is ook haar vader opgelucht, want hij beseft ook dat het veel was voor zijn dochter.)

Al met al een win-win-win situatie voor zorgvrager, werknemer en werkgever!

JMZgo! Nieuwsbrief



Alles over activiteiten, cursussen en individuele gesprekken voor jonge mantelzorgers lees je in de **[JMZGo Nieuwsbrief](#)**.

Interview met Cindy, van Autimom in Power

24 uur per dag aanstaan

In een levendig Cultura Stadspoor ontmoet ik Cindy Vermeeren, de initiatiefnemer/drijfkracht achter het initiatief "Autimom in Power". Onder het genot van een kopje koffie vertelt Cindy wat het betekent om een kind met een stoornis in het autistisch spectrum te hebben.

"Als moeder van een gezin sta je 24/7 aan om je kind goed te begeleiden bij alles wat je kind tegenkomt. Bij een kind met autisme verloopt de prikkelverwerking en andere zaken niet even anders en daar dien je voortdurend op in te spelen". Ze praat uit ervaring, want zelf heeft ze een zoon met autisme, die inmiddels al 18 jaar is, geslaagd voor het VMBO speciaal onderwijs en nu een technische opleiding volgt aan het Technova. Zeven jaar geleden is Cindy met werken gestopt, omdat het begeleiden van haar zoon op de eerste plaats kwam en ze hier haar energie aan wilde besteden.

Initiatief voor moeders

Een half jaar geleden is Cindy gestart met het initiatief "Autimom in Power", mede omdat zij veel vragen omtrent autisme van andere ouders kreeg. Het is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor moeders met kinderen met autisme. Zoals de naam al aangeeft, wil Cindy de moeders in hun kracht laten staan, enerzijds door ontspanning en anderzijds ook door tips en trucs te geven. De sfeer is open doordat moeders veel herkenning bij elkaar hebben en zich begrepen voelen. Daarnaast is "uit" staan voor de moeders belangrijk, zodat je even echt tijd voor jezelf hebt. Dit kan bij Autimom b.v. door creatieve activiteiten, bakken en koken, maar ook sportieve activiteiten.

Op de vraag waarom er geen ontmoetingsgroep voor vaders is, antwoordt zij: "Ik ben zelf een moeder en ben dit initiatief vanuit mijn moederhart opgestart." Dit doet ze geheel vrijwillig.

Focus op talent, niet op het stempel

Cindy wil awareness creëren bij andere moeders, dat het niet alleen om het stempel "speciale leerbehoeften" gaat. Een kind met autisme/speciale leerbehoeften ontwikkelt zich ook op meerdere gebieden. Kijk dus naar hun talent, niet naar het stempel. Dat geeft een heel ander perspectief op je kind.

"Autimom in Power" vindt op verschillende locaties in Ede plaats:

- Cultura Stadspoor: elke 2e vrijdag van de maand van 10.30 – 16.30 uur
- Publieksboerderij de Proosdij: elke 4e maand van de maand van 10.00 – 12.00 uur
- Cultura Centrum: elke 2e vrijdag van de maand 19.30 – 21.30 uur.

Op de facebooksite van [Autimom](#) kun je zien wat het thema of welke activiteit er is en of er kosten aan zijn verbonden. Vooraf aanmelden is nodig in verband met aanschaf producten/materiaal voor bepaalde activiteiten.

Voor meer informatie of vragen kunt u contact zoeken met Cindy Vermeeren via autimom78@gmail.com

Leestip en actie

Leestip: Zakboek Mantelzorg en Werk - de regels op een rij



Auteur: MantelzorgNL

Eén op de vier werknemers combineert zorg voor een naaste met een betaalde baan. 70% vindt dit goed te doen, maar het kan soms een pittige klus zijn. Het Zakboek Mantelzorg & Werk bestaat uit 62 pagina's met informatie over regelgeving en de mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg gemakkelijker te maken. Ook tref je informatie aan over hoe je in gesprek kunt gaan met je leidinggevende en tips om goed in balans te blijven.

Gratis Boekje ontvangen?

Malkander heeft een aantal boekjes ingekocht. Stuur een mailtje naar info@malkander-edo.nl met je naam, adres en vermeld dat je graag 'Zakboek Mantelzorg en werk' wilt ontvangen. De eerste 20 mensen sturen wij gratis een boekje op.

Agenda

Onderstaand een overzicht van cursussen/workshops en activiteiten de komende periode die wij voor u geselecteerd hebben.

Cursusaanbod Parkinsonvereniging

Thema's als Parkinson en Werk, Schrijfvaardigheden en Houd je aandacht erbij kunnen gekozen worden.

Cursussen worden aangeboden door de Parkinson Vereniging. Lees het hele aanbod en concrete data en locaties op [Cursussen van de Parkinson Vereniging](#).

Webinar: Zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

Tijdens het webinar 'Zorgen voor en om een naaste' gaan we in gesprek over thema's als: wat houdt je op de been, draagkracht en draaglast, de invloed van jouw gedachten, grenzen aangeven en ruimte voor jezelf. Tijdens het webinar ben je anoniem.

Wanneer: 28 februari 2024

Tijd: 19.30 - 20.45 uur

Kosten: gratis

Aanmelden: preventie@propersona.nl

Webinar: Privé, werk en mantelzorg in balans

Webinar door MantelzorgNL. Je hebt een drukke baan en zorgt daarnaast voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Alleen, hoe zorg je voor de juiste balans tussen privé, werk en mantelzorg?

Datum: 5 maart van 20.00 - 21.00 uur

Locatie: online via ZOOM

Kosten: gratis

Aanmelden: info@malkander-edo.nl of via de [aanmeldlink](#). Een paar dagen voor de webinar ontvang je een link om deel te kunnen nemen.

Webinar: Geluk is ook niet alles

Hoe kunt u een voluit leven leiden en alle emoties omarmen? Over acceptatie, omgaan met verdriet en het leven naar uw waarden. (Tijdens de webinar bent u anoniem.)

Datum: 9 maart 19.30 uur

Locatie: online

Kosten: gratis

Aanmelden: preventie@propersona.nl

Voorjaarsbakje knutselen voor JMZ'ers

Datum: 14 maart van 15.30 tot 17.00 uur

Locatie: Ericahorst, Proosdijerveldweg 55, ede

Aanmelden: jmzgo@malkander-edo.nl

Kosten: gratis

Cursus: Omgaan met Dementie (4 bijeenkomsten)

Meedoen aan de cursus stelt de partner en andere familieleden in staat beter in te spelen op gedrag en emoties en hierin een (nieuw) evenwicht te vinden. De deelnemers zijn merendeel partners of kinderen van de persoon met dementie. Maar ook andere familieleden, vrienden of burens zijn welkom. De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten en één terugkombijeenkomst.

Data 2024: [overzicht cursussen 2024](#)

Kosten: €40,-

Aanmelden: tkooistra@malkander-edo.nl of 0318-208080

Maximaal 12 deelnemers, alleen voor mantelzorgers.

Kijk op onze [website](#) voor meer informatie en om u aan te melden.

Workshop gezond slapen - door Lia Timmer

Goede nachtrust houdt je in balans en helpt bij concentratie en veerkracht overdag. Dromen kunnen je ondersteunen in het dagelijks leven en bieden je hulp bij de verwerking van ervaringen. Aandacht geven aan dromen draagt bij tot meer zelfkennis en rust. Met praktische slaaptips voor de mantelzorgers voor een fijne nachtrust en uitgerust wakker worden!

Wil jij ook gezond slapen? [Neem dan deel aan deze workshop.](#)

Datum: 25 maart 2024, van 13.30-15.30 uur

Locatie: Malkander, Galvanistraat 1, Ede

Kosten: Gratis

Aanmelden: [via deze website](#)

KOPP/KOV groep (Doe- en praatgroep) 8 - 12 jaar (7 bijeenkomsten)

Voor kinderen/jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen.

Data: start 20 mei van 15.30 tot 17.00 uur

Locatie: Ericahorst, Proosdijerveldweg 55, Ede

Aanmelden: info@cigede.nl of via de [aanmeldlink](#)

Bijeenkomsten voor gelijkgestemden

Alzheimer Trefpunt Ede

Data: Elke derde woensdag van de maand (21 februari, 20 maart, 17 april, 15 mei, 19 juni)

Tijdstip: 19.30 - 21.00 uur

Locatie: Cultura, Molenstraat 45, lift naar 2e verdieping 6711 AW Ede (Parkeren: op het Kuiperplein is na 18.00 uur gratis).

Aanmelden: Vooraf e-mail sturen aan Richelle Welker, r.welker@alzheimervrijwilligers.nl

Autimom in Power

Voor moeders met een kind met autisme.

Data en locaties:

- Cultura Stadspoor: elke 2e vrijdag van de maand van 10.30 – 12.30 uur
- Publieksboerderij de Proosdij: elke 4e maand van de maand van 10.00 – 12.00 uur
- Cultura Centrum: elke 2e vrijdag van de maand 19.30 – 21.30 uur

Aanmelden: autimom78@gmail.com

JMZolder

Een eigen plekje voor tieners tussen de 10-15 jaar die thuis met zorgen te maken hebben.

Datum: Iedere dinsdag van 15.00 - 17.00 uur

Locatie: Cultura, lokaal 2.24, Molenstraat in Ede

Aanmelden: niet nodig

Meer info via jmzgo@malkander-edo.nl

Mantelzorgsalon

Thema 'Samen eten en een goed gesprek'

Datum: 26 maart

Tijd: 17.00 - 19.00 uur (incl. maaltijd)

Locatie: St. Barbara, Minister Aalbersepark 1, Ede

Kosten: gratis

Aanmelden: niet nodig.

Odensehuis Ede Inloop

Inloop voor mensen met geheugenproblematiek en hun naasten.

Wanneer: Elke maandag en dinsdag. Tijd: 10.00 tot 15.00 uur

Locatie: STALL, Verbindelaarsweg 138, EDE

Contact: Odensehuisede@gmail.com of telefoon: 06-33916515

Mantelzorgtrefpunt Veldhuizen-Kernhem

Ontmoetingsplek waar je ervaringen deelt en kunt ontspannen.

Data: Elke 4e dinsdag van de maand

Tijd: Inloop vanaf 13.30 uur, start 14.00 uur tot 16.00 uur

Locatie: Buurtcentrum De Velder, Munnikenhof 17, 6715 EC Ede

Aanmelden: via info@mantelzorgtrefpunt.nl

Mantelzorgtrefpunt Lunteren

Data: Elke vierde woensdag van de maand.

Start: 19.00 - 21.00 uur

Locatie: Ana Upu, Van der Duyn van Maasdamsstraat 16, 6741 WP Lunteren

Aanmelden: via info@mantelzorgtrefpunt.nl

Mantelzorg Trefpunt Ede Zuid

Data: Elke vierde donderdag van de maand

Tijd: 13.30 tot 15.30 uur

Locatie: Buurthuis De Meerpaal, Industrielaan 1, Ede.

Aanmelden: via info@mantelzorgtrefpunt.nl

Mantelzorg Trefpunt Ede Centraal

Data: Elke vierde vrijdag van de maand

Tijd: 10.00 tot 11.30 uur

Locatie: Servicepunt Bunschoterhof, Bunschoterhof 10, Ede

Aanmelden: via info@mantelzorgtrefpunt.nl

Parkinson Café

Data: Iedere tweede donderdag van de even maanden

Tijd: Inloop vanaf 14.30 uur. Start 15.00- 16.30 uur (inclusief 15 minuten pauze)

Locatie: Buurtcentrum De Velder, Munnikenhof 17, 6715 EC Ede

Aanmelden: via info@parkinsoncafe-edo.nl of bel 06 - 53344127

Voor wie wil, kan aansluitend gratis blijven eten om 17.00 uur aan de Open Eettafel.

Toon Hermans Huis Ede

Iedereen die met kanker te maken heeft, is welkom bij het Toon Hermans Huis.

Data: Inloop elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag

Tijd: 13.00 - 16.30 uur

Locatie: De Open Hof, Hoflaan 2, 6715 AJ, Ede

Contact: Bel 06 - 22 161 969 of stuur een mail naar info@toonhermanshuisede.nl

Het Toon Hermans Huis Ede biedt diverse activiteiten aan, zoals schilderen, koor, spelletjes, spreekuur. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

