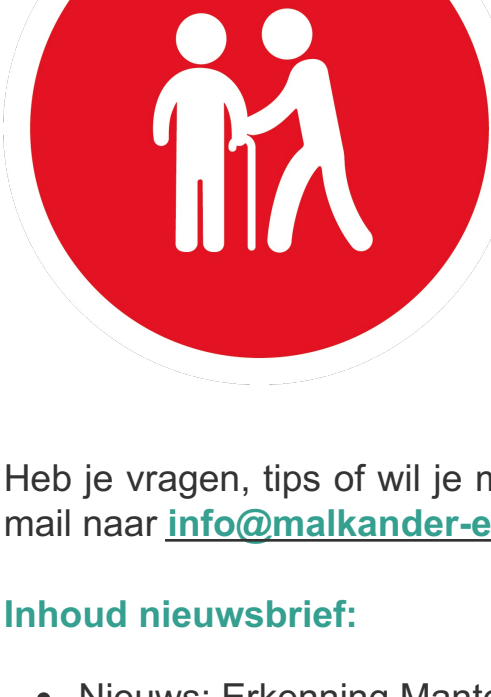


Nieuwsbrief Mantelzorg



Thema: Dag van de Mantelzorg

In elke nieuwsbrief Mantelzorg geven we extra aandacht aan een thema. Dit keer de Dag van de Mantelzorg waarover we informatie delen. En goed nieuws, ook Malkander zelf is erkend mantelzorgvriendelijk werkgever!

Verder hebben een leuk artikel van de lokale mantelzorgmakelaars. Een activiteitenoverzicht met diverse cursussen en bijeenkomsten ontvang je maandelijks in een aparte e-mail.

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

Inhoud nieuwsbrief:

- Nieuws: Erkenning Mantelzorgvriendelijke werkgever
- Thema: Dag van de Mantelzorg
- Appeltaartactie
- Dementieweek Ede
- Beweegmaand
- Jonge Mantelzorgers en rectificatie JMZolder
- Cursus Verbindend Communiceren
- Mantelzorgers in het zonnetje
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Mantelzorgwandeling 29 oktober
- Leestip, met actie: 10 gratis dagboeken

Erkenning Mantelzorgvriendelijke werkgever



Op donderdag 29 augustus ontving Malkander de 'erkenning mantelzorgvriendelijke werkgever' uit handen van Jan Anne van Dijk, werkzaam bij Stichting Werk & Mantelzorg, de organisatie die werkgevers in beweging brengt om de combinatie werk en mantelzorg mogelijk te maken.

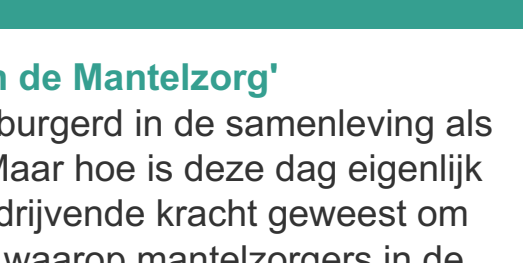
Marije Eillebrecht, directeur bestuurder van Malkander: 'Ik ben heel blij om met deze erkenning nu ook de buitenwereld te kunnen laten zien dat we ook oog hebben voor de medewerkers die mantelzorg verlenen en wij nemen hierbij onze maatschappelijke verantwoordelijkheid. Een mooi feestje dat gevierd mocht worden'.

Ervaringen medewerkers

Medewerker Karin, ook mantelzorger, deelt graag haar ervaring; 'Voor het eerst in 22 jaar welzijnswerk maak ik mee dat een werkgever bewust aandacht besteedt aan "mantelzorgers onder de werknemers" en een gezamenlijke ontmoeting met een lief presentie organiseert. Ik ervaar dat als heel waardevol en het voelt als een (h)erkenning voor de impact die mantelzorger zijn heeft op mijzelf als persoon, als moeder en als werknemer, en op de wisselwerking daarvan.' Collega Annelies voegt daaraan toe 'Malkander staat onder andere voor het verlichten van de mantel van mantelzorgers. Dit doet zij voor de inwoners van de gemeente Ede en ook voor de personeelsleden die mantelzorger zijn.'

Erkenning behalen

Om deze erkenning te behalen is er aan de slag gegaan met verschillende acties binnen de organisatie, zoals het bewust maken van medewerkers door met elkaar in gesprek te gaan en te praten over de combinatie werk en mantelzorg. Ook het formaliseren en borgen in het personeelsbeleid was een onderdeel van het proces dat is uitgevoerd. Zo worden er maatwerk afspraken gemaakt met de mantelzorger om energiek aan het werk te blijven. En jaarlijks wordt er een koffiemoment met de mantelzorgers binnen de organisatie georganiseerd waar zij een extra attentie ontvangen.



Thema - Dag van de Mantelzorg



Het ontstaan van de 'Dag van de Mantelzorg'

Indmiddels is 10 november ingeburgerd in de samenleving als "de dag voor de Mantelzorg". Maar hoe is deze dag eigenlijk ontstaan? MantelzorgNL is de drijvende kracht geweest om een dag in het leven te roepen waarop mantelzorgers in de schijnwerpers staan. MantelzorgNL is in 2018 opgericht. In 2002 hebben zij het initiatief genomen om 10 november uit te roepen tot 'Dag van de Mantelzorg'. Ieder jaar heeft het deze dag een specifiek thema.

En wie heeft het begrip 'Mantelzorg' verzonnen?

In de jaren 60 en 70 kwam er steeds meer kritiek op de Nederlandse verzorgingsstaat. Als alle zorg betaalbaar moet blijven, dan zullen Nederlanders, de samenleving, ook weer meer voor elkaar moeten gaan zorgen en niet alleen op professionals leunen.

Prof. dr. Johannes Hattinga-Verschure, een Nederlandse medicus, introduceerde in 1972 voor het eerst het woord mantelzorg. Mantelzorg omschreef hij toen als: de zorg die als vanzelfsprekend aan elkaar gegeven wordt. Hij wilde de professionele zorg en zelfzorg en zorgen voor anderen, weer beter in balans brengen. "Volgens Hattinga-Verschure is mantelzorg "alle zorg die genoten in een klein sociaal netwerk aan elkaar gegeven op basis van vanzelfsprekendheid en bereidheid tot wederkerigheid." De lijntjes tussen de betrokken personen zijn kort en het betreft zorg die mensen verwarmt omdat ze elkaar er als een mantel mee omgeven.

Dag van de Mantelzorg in Ede

Wat gebeurt er in Ede voor de Dag van de Mantelzorg? Daar zijn we druk mee bezig bij Malkander. We hebben verschillende acties om er voor te zorgen dat er aandacht is voor mantelzorg:



1. Individueel cadeautje
2. Activiteiten in de wijk
3. Appeltaartactie (lees het artikel hieronder)

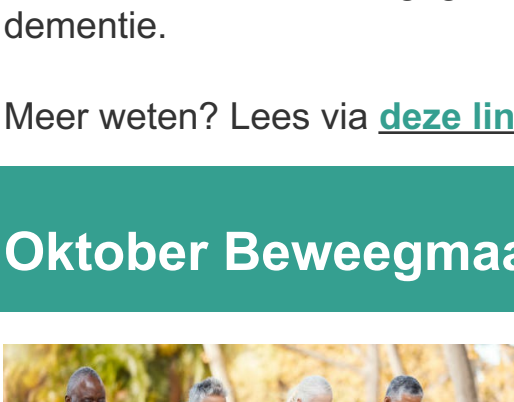
Vanaf 10 oktober is het overzicht van activiteiten te vinden op de website van Malkander en kun je je aanmelden voor een cadeautje. Natuurlijk sturen we hier nog een mailtje over, zodat je niks hoeft te missen.

Mantelzorgwaardering aanvragen

En je kunt de mantelzorgwaardering van de gemeente Ede aanvragen. De gemeente waardeert de inzet voor je naaste en dat laten ze zien, door je naaste de gelegenheid te geven om zijn/haar mantelzorgers aan te melden voor de 'mantelzorgwaardering'. Dit is een bedrag van €100,- dat op je bankrekening wordt gestort. Het mooist is als je naaste dit voor jou kan aanvragen, maar we weten ook dat dat niet altijd kan. Dan kan ook een professional het formulier voor je invullen of je doet het zelf namens je naaste.

Aanvragen doe je via [deze website](#) of bel naar 140 318 en vraag naar de aanvraagformulieren voor de mantelzorgwaardering. Deze worden dan opgestuurd.

Appeltaartactie (voor clubs en organisaties)



Doet jouw club/kring/klas/team op het werk mee met de appeltaartactie? Dit kun je doen door rond 10 november een keer de tijd te nemen om samen in gesprek te gaan over mantelzorg. Zo geven we samen waardering aan mantelzorg.

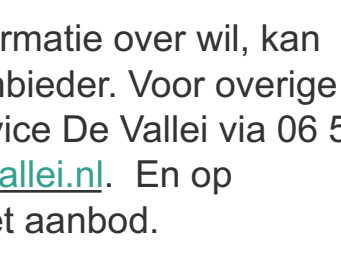
Je krijgt van ons gratis appeltaart en slagroom! Dat geldt voor alle inwoners in Ede die rond deze week bij elkaar zitten en met elkaar in gesprek gaan over (jonge) mantelzorg. Bij de damclub, de politieke partij, de kerk, de dames dubbel, de heren 6, brugklas 2a etc. Doen jullie mee? Want 1 op de 3 mensen geeft wel eens mantelzorg! Dus jij kent er ook vast een paar.

Meedoen aan de appeltaartactie?

Meld je [hier](#) aan! Je kunt jouw gegevens ook doorgeven aan de sociaal werker of stuur een e-mail info@malkander-ed.nl. Bellen kan ook via 0318-208080 en vraag naar de 'appeltaartactie'.

Dementieweek Ede

Op maandag 16 september werd de Dementieweek Ede in het Oudehuis in Ede geopend. Het thema van 2024 was 'Samen in beweging'.



Bewegen is in je eentje al leuk en gezond; samen is het zelfs extra goed voor het brein. Er werden diverse activiteiten georganiseerd in Ede, met o.a. goede gesprekken en theater. In heel Ede werd deze week bij clubs, verenigingen en ondernemers aandacht gegeven aan mensen met geheugenklachten, een haprend brein en/of dementie.

Meer weten? Lees via [deze link](#) meer informatie.

Oktober Beweegmaand



Sportservice De Vallei brengt senioren in beweging tijdens de oktober beweegmaand. Tijdens de beweegmaand, mag je gratis kennismaken met een divers senioren sport- en beweegaanbod in de gemeente Ede. In samenwerking met diverse sportverenigingen en andere aanbieders wordt dit mogelijk gemaakt.

Op diverse locaties in de gemeente Ede staan, verdeeld over de maand oktober 2024, de deuren bij verschillende beweegactiviteiten open. Zo is er voor iedereen wel een activiteit in de buurt. In het aanbod zijn onder andere koersbal, gymnastiek, yoga, dans en diverse soorten balsporten te vinden. En natuurlijk de 'herfstkleuren fietstocht' op woensdag 2 oktober 2024.

De hele maand staat bewegen voor senioren centraal. De lessen zijn erop gericht om de deelnemers soepel en in beweging te houden. Zo blijven we niet alleen op de been, maar bewegen is bovenal ook gezellig en leuk! Wil je vrijblijvend kennismaken met het aanbod? Je bent van harte welkom in de maand oktober om een sfeer te komen proeven. Zo krijg je gelijk een goed beeld van de inhoud van de lessen.

Wie kennis wil maken met één van de lessen, of daar graag meer informatie over wil, kan contact opnemen met de contactpersoon van het sport- of beweegaanbieder. Voor overige vragen kun je contact opnemen Angeline van de Kraats van Sportservice De Vallei via 06 5156 1521 of stuur een e-mail naar angeline.vandekraats@sportservicevallei.nl. En op www.sportservicevallei.nl/beweegmaand staat een overzicht van het aanbod.

Jonge Mantelzorgers

Kinderen en jongeren die opgroeien met een naaste die een ziekte, beperking, psychische aandoening of verslaving heeft, noemen we jonge mantelzorgers.

Deze jonge mantelzorgers hebben thuis vaak extra (zorg)taken, daarnaast maken ze zich ook zorgen of missen ze de nodige zorg en aandacht voor zichzelf. Een zorgsituatie heeft meer impact dan je denkt.

BEWUSTWORDING

Vaak realiseren jonge mantelzorgers en mensen in hun omgeving niet dat zij opgroeien in een situatie die anders is dan die van de meeste mensen.



Kom in contact met onze collega's Athalia Groeneveld en Gerrie Kelderman, die [JMZ GO!](#) coördineren.

Ook JMZGo! organiseert rondom de Dag van de Mantelzorg een activiteit voor jonge mantelzorgers samen met hun gezin. Meer informatie volgt op onze website en nieuwsbrief.

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

Rectificatie

In het activiteitenoverzicht Mantelzorg van september staan de data van de activiteit van JMZ Go fout vermeld. Dit moet zijn:

JMZolder

De middag is speciaal voor jnz-ers!
 @ Elke donderdag (5, 12, 19 en 26 september)
 10 tot 15 jaar
 Erica Horst, Ede
 15:00-17:00 uur

Workshop Verbindend Communiceren



Op woensdag 13 november organiseert Malkander de workshop 'Verbindend communiceren'. Deze workshop kan je ondersteunen als mantelzorger in gesprekken met je dierbaren en familie, artsen, maar ook zakelijke gesprekken en geregeld met instanties. Het geeft inzicht in jezelf en meer contact met je omgeving.

Met behulp van twee handpoppen legt Timmer het verschil uit tussen de taal van de giraf en die van de jakhals. De jakhals is competitief ingesteld, oordeelt en is kritisch en dwingend. Leeft in afzondering en is schuw. De giraf verstaat de kunst van empathisch luisteren en verbindend communiceren, neemt waar en communiceert vanuit het hart, kan z'n gevoelens benoemen en is bewust van behoeften. De giraf staat in verbinding met zichzelf en zijn omgeving.

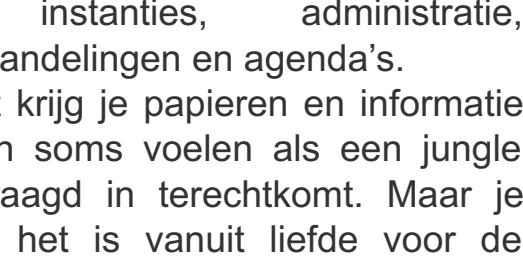
Datum: 13 november 2024

Tijd: 13.30 tot 15.30 uur

Je kunt je aanmelden via info@malkander.nl of bel 0318 208080. Er is plek voor 16 personen.

Terugblik Mantelzorgers in het zonnetje

Op donderdag 8 augustus kwamen 40 mantelzorgers (en enkele zorgvragers) samen bij bowlingcentrum Groeneveld. Op het programma stond ontmoeten, bowlen, midgetgolf en jeu des boules.



Deze middag werd georganiseerd om voor de mantelzorgers te zorgen en hen een heerlijk ontspannen middag te bieden. Midden in de zomervakantie, waarin veel dagbesteding wegviel en veel mensen op vakantie waren, was dit een welkome aanvulling! Er werd gestart met een drankje en hapje, waarna de deelnemers zelf konden kiezen aan welke activiteit(en) ze wilden deelnemen. Er ontstonden gezellige groepjes en iedereen speelde enthousiast mee. Het leek alsof mensen elkaar al jaren kenden.

De medewerkers van Malkander ondersteunden waar nodig en er waren fijne gesprekken. Het personeel van het bowlingcentrum voorzag iedereen van de nodige drankjes en iets later op de middag kon ook een heerlijke bitterbal natuurlijk niet ontbreken.

We kijken terug op een fijne middag!

Kent u ook mantelzorgers in uw omgeving? Maak eens een praatje of doe een kaartje door de bus. Sociaal werkers van Malkander kunnen meedenken bij vragen op het gebied van mantelzorg.

Tip van De Mantelzorgmakelaars uit de gemeente Ede



In de gemeente Ede zijn momenteel 2 mantelzorgmakelaars werkzaam: [Godelieve Bredenbeek](#) en [Hildegunn Salberg](#) en zij geven informatie,

Dit keer geen tip van onze kant, maar een TOP voor jou! Voor alles wat je voor jouw naaste doet, iedere dag, iedere week, iedere maand! Als mantelzorgmakelaars horen wij natuurlijk veel verhalen, veel verschillende verhalen.

De inzet van jullie als mantelzorgers verdient een hele GROTE PLUIM! Dank voor al jouw inzet! GENIET van de Dag van de Mantelzorg, want jij verdient het absoluut om in de schijnwerpers te staan. Wellicht treffen wij jou bij één van de vele activiteiten die in Ede georganiseerd worden op en rond 10 november a.s.. Dan kunnen we je persoonlijk in het ZONNETJE zetten.

Hartelijk groet, Godelieve Bredenbeek en Hildegunn Salberg

Mantelzorgwandeling 29 oktober

Op 29 oktober organiseren we weer een mantelzorgwandeling. We willen elkaar om 10.00 uur ontmoeten bij Belmont in Ede, waar we starten met koffie/ thee met wat lekkers. Daarna gaan we onder leiding van een wandelgids van IVN een mooie wandeling in de omgeving maken. De wandeling duurt tot ongeveer 12.00 uur.

Locatie: Belmont, Goorsteeg 66 in Ede

Aanmelden via info@malkander-ed.nl of bel 0318 208080.

Leestip

Dagboek van de mantelzorger

Als (beginnend) mantelzorger komt er veel op je af. Naast de zorg krijg je ook te maken met verschillende instanties, administratie, instellingen, behandelingen en agenda's. Vanuit elke kant krijg je papieren en informatie mee en het kan soms voelen als een jungle waar je ongevraagd in terechtkomt. Maar je doet het, want het is vanuit liefde voor de ander.

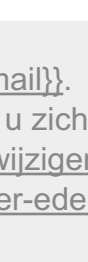
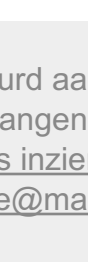
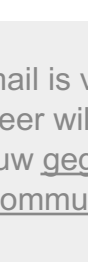
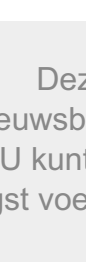
Dit boek helpt je om overzicht en structuur te houden in de zorg die je verleent als mantelzorger. Naast handige invulpagina's vind je in dit boek praktische informatie om je op weg te helpen. Bovendien staan er ook nog talloze tips in.

Gratis Boek ontvangen?

Malkander heeft 10 dagboeken om weg te geven. Stuur een mailtje naar info@malkander-ed.nl met je naam, adres en vermeld dat je graag 'Dagboek van de mantelzorger' wilt ontvangen. De eerste 10 aanmeldingen sturen wij gratis een boek op.

Hartelijke groeten, Team Mantelzorg

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 hier afmelden.

U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.

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

