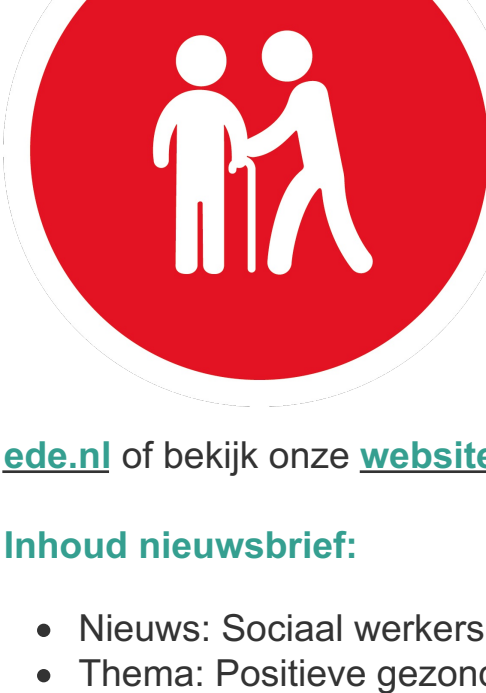


Nieuwsbrief Mantelzorg



Thema: Positieve gezondheid

In elke nieuwsbrief Mantelzorg geven we extra aandacht aan een thema. Dit keer 'Positieve gezondheid' waarover we verschillende tips en informatie delen. Een aantal collega's stellen zich voor. We hebben een tip van de lokale mantelzorgmakelaars. De agenda met diverse cursussen en bijeenkomsten versturen we voortaan los, per maand.

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](https://www.malkander-ed.nl) met nieuwe informatie.

Inhoud nieuwsbrief:

- Nieuws: Sociaal werkers in jouw wijk
- Thema: Positieve gezondheid
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Leestip
- Agenda: Voortaan apart in het maandelijks activiteitenoverzicht.

Nieuws

We hebben een aantal nieuwe collega's die zich speciaal inzetten voor iedereen die zorgen om een naaste heeft. Ze stellen zich hieronder voor.

Sociaal werker in jouw wijk - even voorstellen



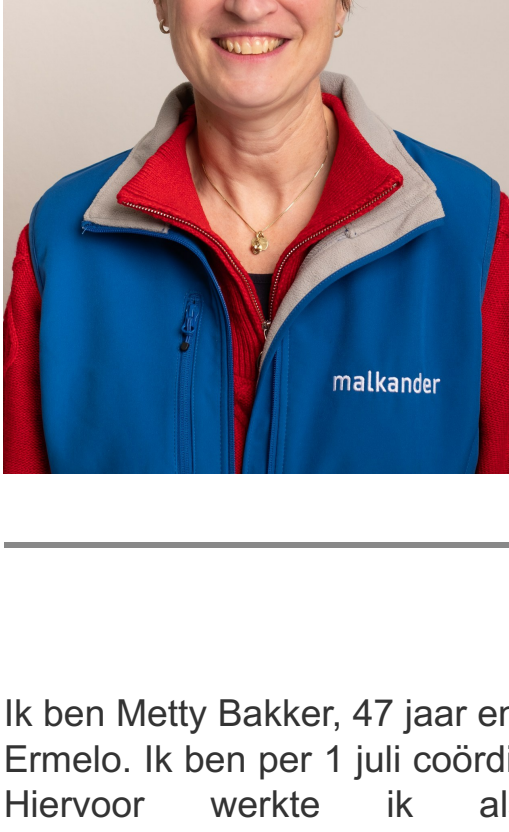
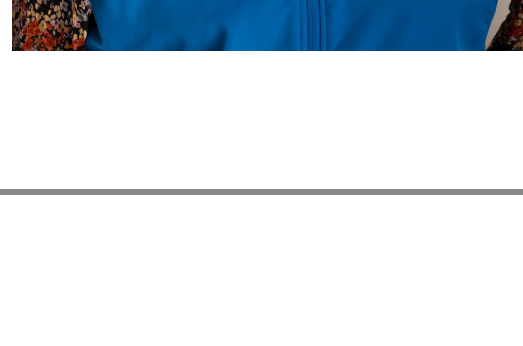
Ik ben Jolanda Aalbers en ben 9 jaar werkzaam in de dorpen van Ede, Harskamp, Wekerom en Otterlo zijn 'mijn' dorpen waar ik graag kom.

Mantelzorg is een ingewikkeld onderwerp, ik heb dat zelf ervaren. Ik hoop een lichtpuntje te bieden voor inwoners om iets anders met de situatie om te gaan en te zorgen dat je goed voor jezelf gaat zorgen.

Mijn naam is Judith Hoozeveld, ik ben 45 jaar en werk in team Ede-Zuid en Bennekom. Sinds 2,5 jaar werk ik bij Malkander als sociaal werker. Hiervoor ben ik werkzaam geweest als Ouderadviseur bij diverse gemeentes. Ik heb veel affiniteit met ouderen en mantelzorgers. Ik zet mij graag in voor mantelzorgers om hen optimaal te ondersteunen, zodat zij hun zorgtaken vol kunnen houden.

Vanuit mijn persoonlijke ervaring (zorg voor mijn moeder en broer in verband met psychische kwetsbaarheid) weet ik dat mantelzorgers overbelast kunnen raken, uit balans kunnen raken en overbelasting zelfs kan leiden tot ontspoorde mantelzorg.

De zorg voor een naaste staat vaak zo centraal dat mantelzorgers zichzelf wegcijferen, terwijl tijd voor zichzelf ook broodnodig is. Ik lever graag een bijdrage aan mantelzorgondersteuning en wil mantelzorgers handvaten bieden, zodat zij zorg voor hun zorgvrager vol houden.



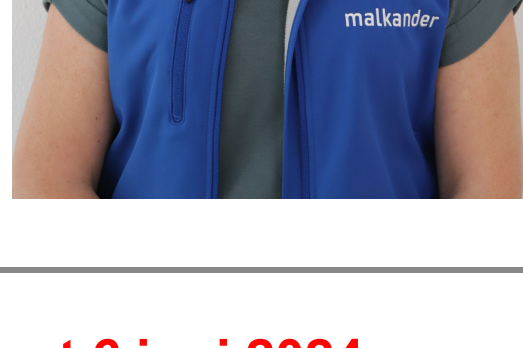
Mijn naam is Femmy van Schetsen. Ik werk als sociaal werker werk in Ede Centraal met veel plezier.

Onderdeel van mijn werk is mantelzorgondersteuning. Ik heb hiervoor gekozen, omdat ik zelf mantelzorger ben geweest en weet dat dit niet altijd makkelijk is. Ook weet ik hoe belangrijk het is dat er mantelzorgers zijn en wil hen graag ondersteunen in hun mantelzorgtaak.

De mantelzorger zorgt voor iemand, en ik wil een klein beetje zorgen voor de mantelzorger.

Ik ben Metty Bakker, 47 jaar en woon met mijn man en zoon in Ermelo. Ik ben per 1 juli coördinator Mantelzorg bij Malkander. Hiervoor werkte ik als consulent binnen de gehandicaptenzorg. Vanuit mijn vorige werk, maar ook in mijn privéleven, heb ik ervaren wat 'het mantelzorgen' inhoudt. Ik ben me ervan bewust dat de rol van mantelzorger heel mooi en waardevol is, maar ook best kwetsbaar. Ik vind het daarom fijn om nu deel uit te mogen van het team mantelzorg van Malkander, om vorm en inhoud te geven aan de behoefte.

In de komende tijd ga kennismaken op verschillende locaties en aan te sluiten bij een aantal activiteiten, dus wie weet treffen we elkaar.



Week van de jonge mantelzorger 1 tot en met 6 juni 2024

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. Vandaar dat jaarlijks van 1 tot en met 6 juni tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger landelijk aandacht wordt gevraagd voor hun situatie en behoeften.

Ook in de gemeente Ede zijn die week speciaal voor jonge mantelzorgers activiteiten georganiseerd door JMZ Go! van onze organisatie.

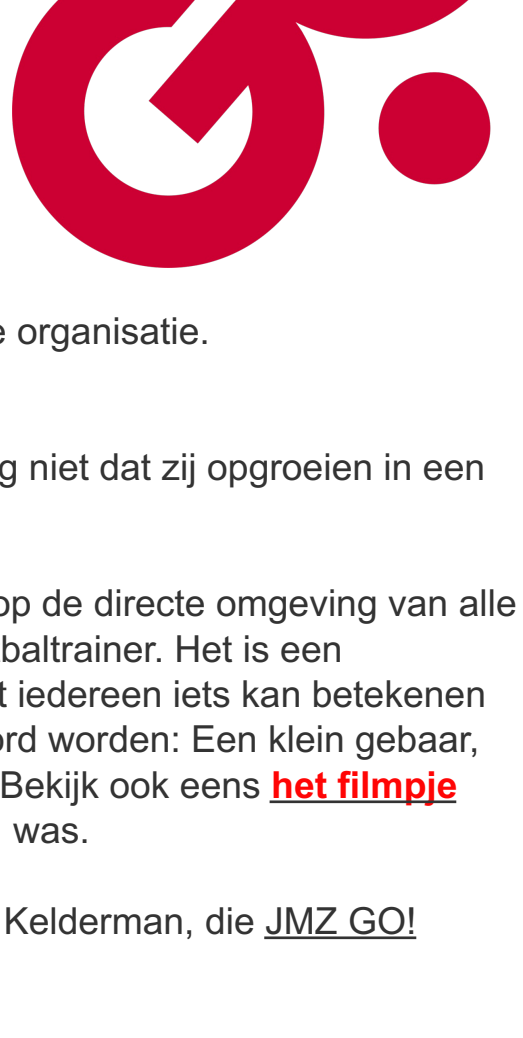
BEWUSTWORDING

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.

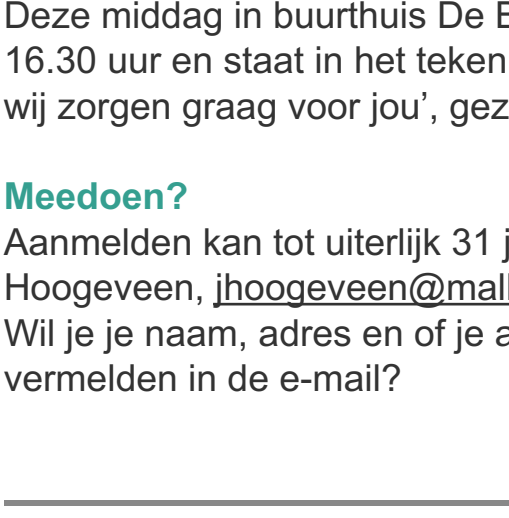
De landelijke campagne 'Meer dan je denkt' richt zich dan ook op de directe omgeving van alle jonge mantelzorgers, van de buurvrouw tot de leerkracht en voetbaltrainer. Het is een gloednieuwe bewustwordingscampagne waarin we laten zien dat iedereen iets kan betekenen voor een jonge mantelzorger. Zij willen namelijk gezien en gehoord worden: Een klein gebaar, zoals het vragen hoe het gaat, heeft al meer effect dan je denkt. Bekijk ook eens [het filmpje](#) waar Malkander op het Marnix college deze week ook aanwezig was.

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

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



Extra zomeractiviteiten



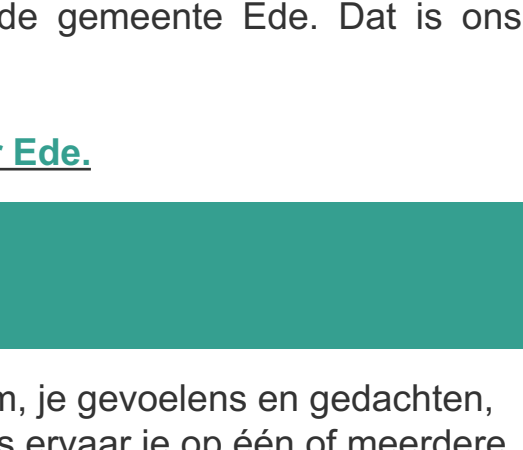
Bowlen, midgetgolfen en meer op 8 augustus

Op 8 augustus ben je van harte welkom om te komen bowlen, midgetgolfen, jeu de boulen of darten bij Bowlingcentrum Groeneveld in het centrum van Ede. Van 14.00 - 17.00 uur is het hele centrum beschikbaar voor mantelzorgers en hun naaste om gratis te genieten van de verschillende activiteiten.

Kom gezellig langs! Meld je vooraf aan voor uiterlijk 25 juli aanstaande bij Femmy van Schetsen via 06-82753139 of fvanschetsen@malkander-ed.nl.

High tea voor mantelzorgers op 14 augustus

Mantelzorgers en hun zorgvragers zijn van harte welkom om op 14 augustus aanstaande naar sfeervolle harpmuziek te luisteren. Harpiste Nanja Bakker speelt op haar harp terwijl er ondertussen genoten kan worden van een heerlijke high tea.



'Jij zorgt voor een ander, wij zorgen graag voor jou'

Deze middag in buurthuis De Broek-Akker begint om 14.30 tot 16.30 uur en staat in het teken van 'Jij zorgt voor een ander, wij zorgen graag voor jou', gezelligheid en samen genieten.

Meedoen?

Aanmelden kan tot uiterlijk 31 juli aanstaande via Judith Hoozeveld, jhoozeveld@malkander-ed.nl (06 8251 6832).

Wij je je naam, adres en of je alleen of met z'n tweeën komt vermelden in de e-mail?



Mantelzorgtrefpunten

Ook de Mantelzorgtrefpunten gaan de hele zomer door. Van harte welkom!

Bekijk de [agenda](#) voor locaties en tijden.

Dementiweek 16 - 21 september 2024

Een week voor mensen met een haperend brein, hun familie, burens, vrienden, professionals en alle inwoners uit Ede en omgeving die zich betrokken voelen bij mensen met dementie. Samen in beweging voor een dementievriendelijke gemeenschap in de gemeente Ede. Dat is ons streven.

Houd onze website in de gaten en de [instagram van Alzheimer Ede](#).

Thema - Positieve gezondheid

Je leven bestaat uit verschillende gebieden. Denk aan je lichaam, je gevoelens en gedachten, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. Soms ervaar je op één of meerdere gebieden dat je dingen graag anders wilt. Bijvoorbeeld vaker genieten, minder zorgen maken, meer met vrienden delen, of een bepaalde opleiding volgen. Het kan van alles zijn, dat is heel persoonlijk. Wat zou jij anders willen?



Test jezelf

Kijk naar de afbeelding en vul een cijfers tussen de 0-10 in per gebied. Welke score geeft jij de volgende levensgebieden van jezelf? Beantwoord voor jezelf of (nog leuker) samen met iemand de volgende vragen:

1. Wat vind je van de scores die je hebt gegeven?
2. Zou je iets willen veranderen?
3. Wat kan een eerste stapje zijn (en wie of wat heb je daarbij nodig?)

Gratis gesprek met sociaal werker

Heeft bovenstaande je aan het denken gezet? Neem vooral contact op met ons, zodat een collega verstander kan praten met je. Onze diensten bieden we gratis aan, omdat de gemeente Ede ons een subsidie verstrekt.

Onze sociaal werkers kennen Positieve gezondheid. Ook weten ze dat zorgen (maken) om een naaste impact heeft op verschillende gebieden in je leven. Samen kun je nadenken over een persoonlijk doel, waar je naar toe wilt werken. Misschien wel op het gebied van lichaamsfuncties: wat meer naar buiten, een proefles volgen bij een sportvereniging of elke week een wandeling door het bos inplannen.

Bezwaren?

We weten dat er allerlei bezwaren zijn om vooral niet aan een eigen doel te werken. Je hebt nog zoveel op je lijstje staan om te doen. Je familie heeft je nodig. Je naaste wil geen hulp van iemand anders. Je kunt niet weg omdat je thuis nodig bent. Enzovoorts, enzovoorts....

Samen met een sociaal werker kun je ook bedenken welke gedachten je kunnen helpen om wel toe te werken naar dat doel, waar je soms van droomt.

Bel ons op 0318 - 208080 of stuur een mailtje naar info@malkander-ed.nl.

Een dagje er tussenuit in de zomer?



Plannen maken voor jezelf als je zorgt voor iemand, is niet vanzelfsprekend. Maar soms wel heel wenselijk en nodig. Het fijnst is het als je familie of bekende mensen vragen om bij je naaste te blijven. Maar die optie is er niet altijd. Kijk eens in de [Mantelzorggids Ede](#) bij Hoofdstuk 5 over Vervangende zorg en ontspanning voor ideeën.

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 weer een tip!

De zomervakantie periode is al begonnen. Je hoort overall om je heen mooie verhalen over de leukste bestemmingen waar mensen allemaal naar toe gaan en terug zijn gekomen. Sommige mantelzorgers vinden het moeilijk om hun naaste achter te laten en zelf "genieten" van vakantie of vinden weggaan onmogelijk omdat ze de verantwoordelijkheden niet uit handen kunnen of willen geven.

Naast de professionele zorg is er, tijdens je vakantie, misschien veel meer mogelijk dan je denkt. "Om hulp vragen" is voor de meeste mensen moeilijker dan hulp ontvangen. Uit onderzoek blijkt dat ook mensen in een buurt over het algemeen meer bereid zijn taken en klussen te doen voor elkaar dan dat ze zelf hulp willen vragen. Dit geldt vooral voor praktische, woon gerelateerde zaken en van tijdelijke aard. Bijvoorbeeld boodschappen doen, vuilnisbakken buiten zetten, inspringen bij vervoer, een oogje in het zeil houden en/of op bezoek gaan.

Houd dit in je achterhoofd en schroom niet om je burens of die van je naaste om hulp te vragen tijdens je vakantie. Dit kan het weggaan een stuk makkelijk maken.

Hartelijk groet, Godelieve Bredenbeek en Hildegunn Salberg

Leestip

'Klein geluk voor de mantelzorger'

'Klein geluk voor de mantelzorger' van Maria Grijpma en Inge Jager is een cadeautje voor iedere mantelzorger! Deze herziene versie is nu aangepast aan de visie van Positieve Gezondheid. In de vorm van recepten die telkens beginnen met een herkenbare situatie of behoefte (je bent moe, je hebt behoefte aan steun, je wilt rust) geven Maria en Inge inspiratie, steun, troost, praktische suggesties, (her)kenning, ervaringsverhalen en verwijzingen naar inspirerende boeken en websites. De heldere en liefdevolle aanwijzingen van Maria en Inge helpen (overbelaste) mantelzorgers om stap voor stap klein geluk terug in hun leven te brengen. Zo kun je helemaal op jouw manier een veerkrachtige mantelzorger zijn, met alle steun en hulp die jij nodig hebt.

Gratis Boek ontvangen?

Malkander heeft 5 werkboeken ingekocht. Stuur een mailtje naar info@malkander-ed.nl met je naam, adres en vermeld dat je graag 'werkboek: Doen wat je droomt' wilt ontvangen. De eerste 5 mensen sturen wij gratis een boekje op.

We wensen je een fijne zomer toe!

Hartelijke groeten, Team Mantelzorg

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.