

MEE

MANTELZORG

Zuid-Hollandse Eilanden

Servicebureau MEEplus
T. 0181-33.35.07
servicebureau@meeplus.nl
www.meemantelzorg.nl



september 2021



Nieuwsbrief nummer 8

We gaan door!

De zomer was wisselvallig, maar gelukkig hebben we regelmatig kunnen genieten van het mooie weer en het buiten zijn.

Voorzichtig starten nu de eerste bijeenkomsten weer en we doen ook nog veel online. We gaan ook door met deze digitale nieuwsbrief, om informatie met jullie te delen.

Hoeksche Waard

Blijk van Waardering

De gemeente Hoeksche Waard waardeert de inzet van mantelzorgers en reikt ook dit jaar weer de Blijk van Waardering uit. [Download het formulier](#) of vraag de Blijk van Waardering online aan via [deze link](#).

Dag van de Mantelzorg

op en rond 10 november

We zijn druk bezig met voorbereiden van de Dag van de Mantelzorg in november. Met de coronarichtlijnen in gedachten gaat het om online of kleinschalige activiteiten.

In een aantal gemeenten mogen we een uitgebreid programma organiseren. In oktober krijgt u meer informatie!



Café GEZieN Hoeksche Waard

kennis- en ontmoetingsplek voor gezinnen

Café GEZieN organiseert gratis themabijeenkomsten voor ouders, grootouders en begeleiders van kinderen/jongeren met en zonder hulpvraag.

De eerstvolgende bijeenkomst is op 7 oktober om 19.30 uur en heeft als thema 'Het nieuwe puberbrein, binnenste buiten. Wat beweegt jongeren en hoe krijg je ze in beweging'.

De bijeenkomst kan je zowel fysiek als online bijwonen. Aanmelden kan via info@cafegezienhw.nl

Goede nachtrust

Als mantelzorger moet je goed op je eigen gezondheid letten. We slapen allemaal wel eens een nachtje minder goed. Gewoon een avondje op tijd naar bed en je bent weer bijgetankt. Helaas geldt dat niet voor mensen die veel stress hebben, zich fysiek gespannen voelen en gaan piekeren. Inslapen wordt heel lastig. De meeste mensen gaan nog later naar bed omdat ze hopen een betere nacht te kunnen maken. Wat werkelijk gebeurt: lichaam en geest raken meer vermoeid waardoor in- of doorslapen steeds minder gemakkelijk gaat.

Gevonden op 10 tips voor mantelzorgers:

Ga de komende twee weken rond 22.00 uur naar bed. Ook al voel je nog geen slaap. De slaapkamer is donker.

Je volgt je ademhaling.

Zijn er gedachten? Zeg daar maar JA tegen. Die mogen er zijn. Blijven de gedachten malen? Doe het licht aan en neem maximaal een half uurtje piekertijd. Schrijf alles op waarover je piekert. Een piekerschriftje kun je dat noemen. Doe vervolgens het licht weer uit en volg je ademhaling. Merk je geen verbetering? Praat erover met je huisarts.



Online **cursus Zorg de Baas**: Er is een korte wachtlijst voor een nieuwe cursus. Heb je belangstelling, geef je op bij het Servicebureau en dan houden we je op de hoogte!



We hebben een **magazine** gemaakt speciaal voor **jonge mantelzorgers** in groep 7 en 8. Interesse? Vraag een exemplaar aan bij het Servicebureau!



21 september is Wereld Alzheimer Dag. Een overzicht van activiteiten kun je [hier](#) vinden.



De laatste nieuwsbrief voor jonge mantelzorgers downloaden kan via [deze link](#).

Onze contactgegevens

- ✓ Evelien Donker (Nissewaard en Westvoorne)
T 06-54.32.07.76 of E evelien.donker@meeplus.nl
- ✓ Anke van Heusden (Brielle) T 06- 27.84.79.94 of
E anke.vanheusden@meevivenz.nl
- ✓ Annuska van Kampen T 06-46.27.88.06 of
E annuska.vankampen@meevivenz.nl
- ✓ Karin Loendersloot (Hoeksche Waard)
T 06-50.29.86.28 of E karin.loendersloot@meeplus.nl
- ✓ Sonja Staring (Hellevoetsluis en Hoeksche Waard)
T 06-51.99.90.39 of E sonja.staring@meeplus.nl
- ✓ Karin Verlinde (Nissewaard en Westvoorne)
T 06-15.37.62.41 of E karin.verlinde@meeplus.nl

