

NIEUWSBRIEF MANTELZORG

Beste lezer

Welkom bij de nieuwsbrief mantelzorg van de gemeente Boekel en het Dorpsteam Boekel. Een paar keer per jaar zal deze nieuwsbrief worden uitgebracht. In de nieuwsbrief staat informatie over thema's rondom zorg, mantelzorg en welzijn. Ook is er een agenda geplaatst met daarin informatie over verschillende activiteiten binnen de gemeente. Alle mantelzorgers die zijn aangemeld bij het Dorpsteam Boekel ontvangen automatisch deze nieuwsbrief. Wilt u zich aan- of afmelden voor de nieuwsbrief dan kan dit door een e-mail te sturen naar Nadine.Koster@boekel.nl of te bellen naar 0492-326800.



Mantelzorglunch 10 november 2022

Afgelopen 10 november, op de dag van de Mantelzorg, werd er door de gemeente Boekel en het Dorpsteam Boekel een mantelzorglunch georganiseerd. Gemeente Boekel waardeert de mantelzorgers die zorgen voor onze inwoners.

Alle mantelzorgers die op dat moment bekend waren bij het Dorpsteam waren hiervoor uitgenodigd. Ook was er nog een oproep geplaatst op verschillende plekken om de minder bekende mantelzorgers ook een kans te geven om hierbij te zijn.

Rond de 50 mantelzorgers hebben heerlijk geluncht en er was tijd voor een goed en gezellig gesprek. Opmerkingen volgden dan ook snel over dat het fijn was om met elkaar over de mantelzorg te praten en ervaringen uit te wisselen.

AGENDA

6 januari 10:00 uur - Inloop

Geheugenhuis

Locatie: Bibliotheek De Lage Beemden,
Boekel

Cursus voor mantelzorgers

Informatie volgt

3 februari 10:00 uur - Inloop

Geheugenhuis

Locatie: Bibliotheek De Lage Beemden,
Boekel

SAMen (Steun Aan Mantelzorgers)

Als uw partner of naaste de diagnose Parkinson(isme) krijgt, is dat een hele schok en verandert er voor u ook het nodige. Sommige mensen krijgen zelfs al voor hun vijftigste levensjaar de diagnose Parkinson, zij worden wereldwijd Yoppers genoemd (Young Onset Parkinson).

In de beginfase voelt u zich wellicht nog geen mantelzorger, maar hebt u misschien wel allerlei vragen en wilt u meer kennis opdoen en ervaringen delen.

In de loop der tijd krijgt uw partner waarschijnlijk te maken met beperkingen en kan het zijn dat er steeds meer op u neerkomt, dat uw partner of naaste meer hulp en zorg nodig heeft, en dat u gaandeweg mantelzorgtaken krijgt. Deze zorg verloopt vaak goed, maar kan een grote belasting vormen, waardoor u een luisterend oor en bemoediging zoekt.

Beide groepen mantelzorgers zijn welkom bij onze bijeenkomsten. Hier ontmoet u anderen die zich in een soortgelijke situatie bevinden. U kunt elkaar steunen, tips geven en ervaringen uitwisselen.

Doelgroep:

Partners, naasten en mantelzorgers van mensen met de ziekte van Parkinson of een Parkinsonisme.

Onderwerpen en vragen die tijdens de bijeenkomsten aan bod kunnen komen zijn:

- Hoe ga ik om met de veranderende relatie en de psychische gevolgen van Parkinson?
- Wat vertel ik aan mensen in mijn omgeving?
- Waar kan ik steun en hulp vinden?
- Durf ik hulp te vragen en aan te nemen?
- Hoe kan ik grenzen stellen en goed voor mezelf zorgen, ook als ik het gevoel heb dat ik er alleen voor sta?
- Hoe blijf ik in balans en hoe voorkom ik dat ik uitgeput raak?

Werkwijze:

In de bijeenkomsten staat het onderlinge gesprek centraal, er is veel ruimte voor het uitwisselen van tips en ervaringen. Hier kunt u leren van oplossingen en inzichten van anderen en u kunt elkaar bemoedigen. De mantelzorggroep Yoppers hebben een aparte bijeenkomst.

Frequentie en locatie bijeenkomsten:

De bijeenkomsten worden elk kwartaal gehouden op een dinsdagavond van 20:00-22:00 in Uden. Omdat het om besloten bijeenkomsten gaat is aanmelding vooraf noodzakelijk. Deelname is gratis.

Vragen en/of aanmelden:

Mocht u vragen hebben of interesse om een avond bij te wonen, stuur dan een mailtje naar Jet Lucassen (contactpersoon) SAMen@ziggo.nl o.v.v. uw naam en (mobiele) telefoonnummer. Dan wordt er contact met u opgenomen.



Dorpsteam Boekel
en gemeente Boekel
wensen u:

*Fijne
kerstdagen*

en een
gelukkig nieuwjaar



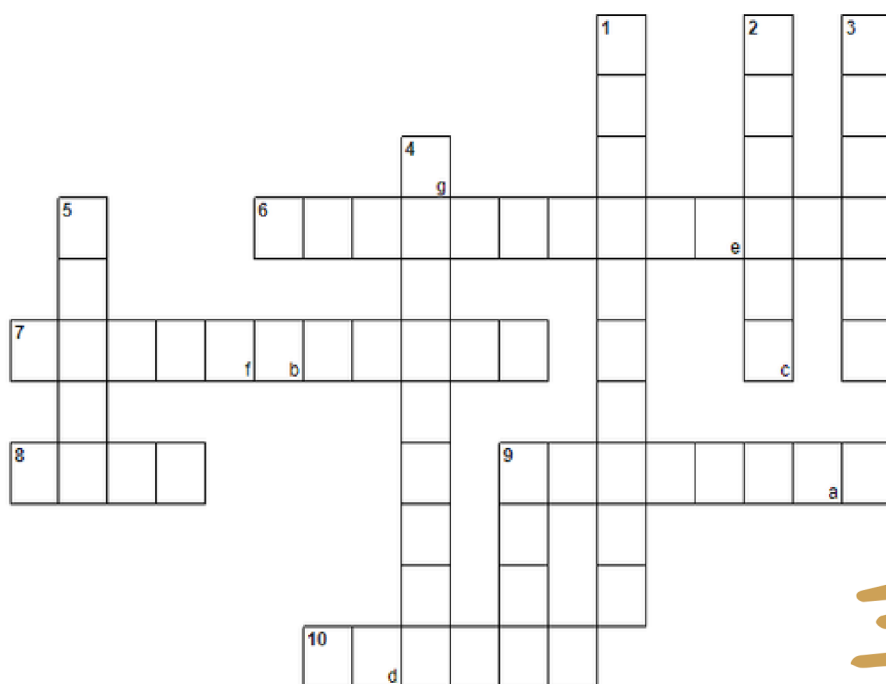
Kerstpuzzel 2022

Horizontaal

6 warme cacaodrank 7 tukje tot de lente 8 gezellig gevoel 9 traditioneel gerecht 10 kledingstuk voor je hand

Verticaal

1 prachtige omgeving 2 winterse neerslag 3 geen licht 4 sport op ijs 5 sport in de sneeuw 9 houten vervoersmiddel



Oplossing

a	a	b	c	d	b	e	f	b	g
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Geheugenhuis Boekel

Elke eerste vrijdag van de maand is er een inloopochtend van Geheugenhuis Boekel in de bibliotheek. De inloopochtend is een informeel samenzijn voor iedereen die te maken heeft met dementie en geheugenproblemen. Mensen met geheugenproblemen, hun mantelzorgers, familie en professionals. Het is een fijne plek om te praten met lotgenoten, ervaringen te delen, vragen te stellen aan (ervarings-)deskundigen, kennis op te doen, voor een luisterend oor of om even tot rust te komen.

De inloopochtenden vinden plaats van 10.00 tot 12.00 uur in Bibliotheek Boekel. Iedereen is van harte welkom om vrijblijvend binnen te lopen. De koffie en thee staan klaar.

Geheugenhuis Boekel wil een kennis- en ontmoetingsfunctie bieden voor inwoners van de gemeente Boekel op het gebied van dementie, de werking van de hersenen en (niet aangeboren) hersenletsel.



Contactgegevens

Gemeente Boekel

Adres: Sint Agathaplein 2, Boekel

Telefoon: 0492-326800

E-mail: info@boekel.nl

Website: www.boekel.nl

Dorpsteam Boekel

Adres: Kennedystraat 2a, Boekel

Telefoon: 0492-328383

E-mail: info@dorpsteamboekel.nl

Website: www.dorpsteamboekel.nl



GEMEENTE BOEKEL

De Luistermap

De website Luistermap

(www.luistermap.nl) verzamelt podcasts die juist voor ouderen leuk en interessant zijn. Op de website kunt u kiezen uit verschillende thema's. Luisteren is makkelijk en gratis.

Een podcast is een soort luisterverhaal. Het verhaal kun je op je computer beluisteren, maar ook op je mobiele telefoon of tablet. Een podcast staat op een website of in een app. Daar kies je je favoriete verhaal. Je kunt luisteren waar en wanneer je maar wilt.

De Luistermap is een initiatief van ouderenplatform UP!, het Jo Visser fonds, en de Leyden Academy on Vitality and Ageing, om de veelzijdigheid van ouder worden te laten zien.

Ouderen spelen de hoofdrol: als redactie, als maker en als hoofdpersoon.

De Luistermap is telefonisch te bereiken via 06 17 17 62 82 of mail naar info@luistermap.nl

Website: www.luistermap.nl



Dorpsteam
Boekel
voor elkaar