

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Schouwen-Duiveland

In dit nummer:

Inleiding
zomereditie

Activiteiten

- Save the date
- Inloop
- Training voor mantelzorgers

Dag van de Mantelzorg

Landelijk nieuws

- Levenstestament
- MantelzorgNL



Inleiding

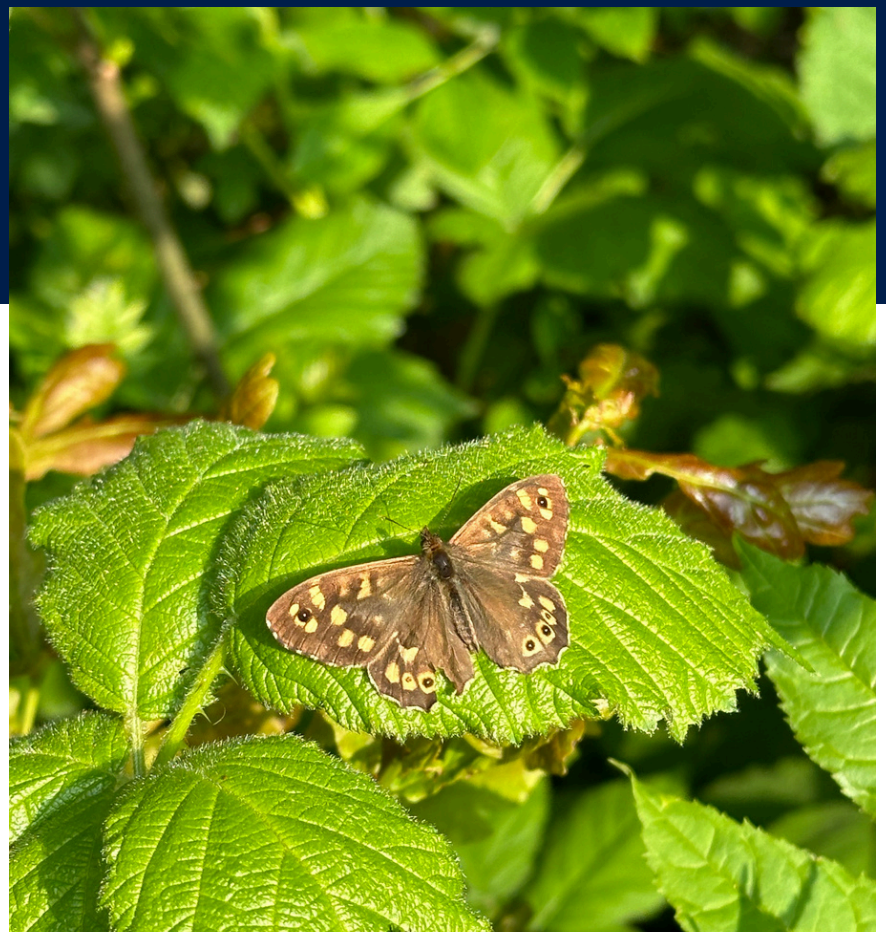
Het zomerse weer komt voorzichtig op gang en de vakantieperiode is weer volop van start gegaan. Veel mensen maken plannen om er lekker op uit te gaan of weg te gaan richting de zon. Echter als je mantelzorger bent dan is het soms lastig om op vakantie te gaan of überhaupt je rust te vinden.

Ga je weg zonder diegene die zorg nodig heeft, dan moet je vervangende zorg regelen voor de achterblijvers. Ga je samen weg dan moeten er vaak veel voorbereidingen worden getroffen om een passende vakantie te vinden waar voldoende faciliteiten aanwezig zijn. Toch zijn er wel mogelijkheden die daarbij kunnen helpen.

Verderop in deze nieuwsbrief staat de link naar de site van MantelzorgNL die de mogelijkheden uitgewerkt hebben.

Vakantiegevoel is iets wat gelukkig niet alleen afhankelijk is van de plek waar je bent maar heeft ook met verwachtingen te maken. Als je die lat hoger legt dan je mogelijkheden toelaten dan is het moeilijk om iets passends te vinden. Maar onderzoeken van de mogelijkheden die er wél zijn doet beseffen dat het zeker helpt dat we op Schouwen-Duiveland wonen. Een eiland waar nog altijd mooie en toegankelijke plekjes te vinden zijn waar je ook in het seizoen even tot rust kunt komen en genieten.

Je hoeft niet een aaneengesloten tijd weg te zijn om toch even los te komen van je dagelijkse beslommeringen. Genieten zit vooral in het moment en in de kleine dingen van het leven. Zoals bijvoorbeeld een plekje te zoeken aan het water met een met wat lekkers te drinken en te snoepen maakt de beleving al speciaal. Het gaat er om dat je even lekker kunt genieten van de rust en ruimte zonder dat er iets moet zelfs al is het in je eigen omgeving. Ik hoop dat een ieder los van de zorg die er is, toch een fijne en relaxte zomer mag beleven. Mooie zomermaanden gewenst!



Activiteiten



Save the date

Houd donderdagochtend 12 september onze agenda in de gaten. Dan wordt er een uitje georganiseerd waar de inhoud nog even een verrassing blijft. <https://smwosd.nl/agenda>

Inloop

Voor mantelzorgers van mensen met geheugenklachten of dementie is er iedere derde woensdagochtend een inloopochtend in de locatie van het Odensehuis. Onder het genot van een kopje koffie of thee kunnen mantelzorgers elkaar ontmoeten op ontspannen wijze. Aanmelding is fijn maar niet verplicht. Kijk voor verdere informatie op de site op <https://smwosd.nl/dienstverlening/mantelzorg/mantelzorginloop>

Training voor mantelzorgers

"Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!"

Het klinkt zo logisch: 'zorgen voor een dierbare'. Maar als dit nou ten koste van de zorg voor jezelf gaat? Hoe logisch en wenselijk is dat voor jezelf en jouw dierbare? Loop je misschien wel eens tegen je eigen grenzen aan? Voel je je als mantelzorger wel eens eenzaam? Zou je misschien wel hulp willen vragen in jouw netwerk maar voel je je bezwaard of weet je niet hoe? Als deze vragen je raken dan is deze training hét cadeau wat je aan jezelf mag geven.

Omschrijving van de training

In deze training verkennen we de pijlers van positieve gezondheid. Wat kan je daarmee in je dagelijks leven. Spelenderwijs brengen we in kaart wat direct toepasbare methoden zijn die helpend, ondersteunend en versterkend zijn. De training is ontwikkeld en wordt verzorgd door trainers met expertise op de verschillende aandachtsgebieden.

Mocht je op voorhand al interesse hebben neem dan contact met het steunpunt op.

Aanmelding wordt in het najaar op onze website geplaatst met de data.



Bliee da je 'ier bin!
Dag van de mantelzorg 2024

Dag van de Mantelzorg 2024

Op 10 november is het weer de Dag van de Mantelzorg. Doordat 10 november dit jaar op zondag valt heeft Schouwen-Duiveland ervoor gekozen om op vrijdag 8 november aandacht aan deze dag te besteden.

Vanaf 1 september is er gelegenheid om een mantelzorger aan te melden via de site van SMWO. De aanmelding kan door iedereen gedaan worden die een mantelzorger kent óf is en die op Schouwen-Duiveland woonachtig is.

<https://smwosd.nl/dienstverlening/mantelzorg/dag-van-de-mantelzorg>



Landelijk nieuws

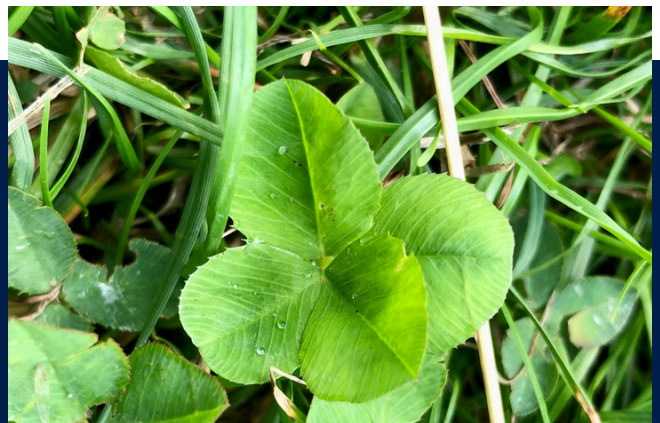
Levenstestament

Op de site van Notaris.nl is duidelijke informatie te vinden op het gebied van testamenten. Wat is überhaupt het verschil en hoe werkt dit.

<https://www.notaris.nl/nieuws/goed-geregeld-verschil-testament-en-levenstestament>

Op de onderstaande link staat interessante informatie hoe en wanneer een levenstestament zinvol is en hoe dit werkt. Zeker in situaties waarin de gezondheid minder wordt dan is het goed om na te denken over wie de belangen behartigt wanneer je dit zelf niet meer kunt. Zo houd je zelf de regie en worden zaken volgens eigen wens geregeld.

<https://www.notaris.nl/levenstestament/levenstestament-en-volmacht>



MantelzorgNL

Zoals gebruikelijk besteden wij op deze plek aandacht aan de landelijke belangenbehartiger op het gebied van mantelzorg. Er kan gratis van veel informatie gebruik worden gemaakt. Op onderstaande link staat informatie hoe je de vakantie kunt regelen als je zorg draagt voor iemand en op vakantie wilt. Komt je er zelf niet uit dan zijn wij vanuit het steunpunt mantelzorg altijd bereid om mee te denken.

<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/mantelzorg-en-vakantie/>



Fijne en zomermaande gewenst!

Marianne Ketting