

Mantelzorg Nieuwsbrief

April 2020

Beste Mantelzorgers,

In verband met de maatregelen, rondom het coronavirus, zijn we genooddaakt om alle activiteiten en bijeenkomsten tot 1 juni te annuleren. We hopen dat we de activiteiten na 1 juni door kunnen laten gaan met in acht neming van de 1,5 meter afstand. Wij houden jullie middels de nieuwsbrief en website op de hoogte van de ontwikkelingen. Het laatste nieuws rondom de maatregelen wordt altijd gedeeld via de website www.surplus.nl/corona/

Naast het informatieve deel ook in deze nieuwsbrief weer aandacht voor een stuk ontspanning met wat leuke puzzels en breinbrekers om je hersens te laten kraken.

Corona Meldpunt ook voor mantelzorgers!

Corona beïnvloedt ons hele leven; de situatie thuis, werk en inkomen, je sociale leven, de zorg voor een naaste, boodschappen doen, of je veilig thuis kunt zijn. Het raakt ons allen en met name de kwetsbare onder ons.

De druk op mantelzorg neemt hierdoor ook toe. Maak je je zorgen, zijn er situaties waar je moeite mee hebt of heb je even een luisterend oor nodig?

Bel dan met het Corona Meldpunt
0168-373970

Mantelzorg Moerdijk werkt nauw samen met het Corona Meldpunt van de gemeente en zij kijken samen naar passende ondersteuning en mogelijkheden.



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Mantelzorg en Corona:

Als mantelzorger wil je weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? Mantelzorg NL heeft de meest vragen en antwoorden gebundeld. Klik [hier](#) om naar de website te gaan.

Extra waardering in het najaar!

Vanwege de corona crisis hebben we verschillende activiteiten moeten annuleren. Ook vanuit de waardering.

Dat vinden wij en de gemeente heel erg jammer.

Vooraf in een tijd waarbij de druk op mantelzorg groot is.

In overleg met de gemeente zijn we al voorbereidingen aan het treffen voor een extra waardering in het najaar. Wat dit zal zijn gaan wij nog niet verklappen, maar houdt de nieuwsbrief goed in de gaten! Volg ons ook via Facebook:

<https://www.facebook.com/mantelzorgmoerdijk/>



Waarderingsmenu!

Ook voor het waarderingmenu zijn we al volop voorbereidingen aan het treffen.

Ondanks de coronacrisis hebben we weer genoeg ondernemers gevonden die aan dit menu mee willen doen met leuke extra's voor de mantelzorgers!

In de volgende nieuwsbrief meer informatie hierover!

Bijeenkomsten

De geplande bijeenkomsten in deze nieuwsbrief zijn allemaal onder voorbehoud! Als je aangemeld bent voor een bijeenkomst word je persoonlijk op de hoogte gehouden!

EHBO voor Mantelzorgers!



Een ongeluk zit in een klein hoekje, als mantelzorgers ben je je daar heel bewust van. Maar weet je ook wat je moet doen als iemand zich bijvoorbeeld verslikt? Of zich heeft verbrand? Wat doe je als iemand flauw valt? Wanneer bel je 112?

Wil jij ook weten wat je moet doen bij kleine ongelukjes in en om huis. Hannie van Broekhoven legt je graag uit wat je in verschillende situaties moet doen. En je gaat zelf ook aan de slag met oefenen.

Datum: Donderdag 25 juni
(onder voorbehoud)

Tijd: 19:30 – 22:00 uur

Locatie: Ons Stedeke, Kloosterlaan 22, Langeweg

Aanmelden kan tot en met 4 juni via www.mantelzorgmoerdijk.nl
Deze staat vermeld bij bijeenkomsten en activiteiten onder themabijeenkomsten. Of klik [hier](#) om aan te melden.

Training “dementie en nu” Voor mantelzorgers

De training

Deze bestaat uit 10 bijeenkomsten die wekelijks plaatsvinden. Tijdens de bijeenkomsten worden er diverse onderwerpen besproken.

Datum: Donderdag 18 juni
(onder voorbehoud)

Tijd: 13:00 – 15:00 uur

Locatie: De Ankerkuil, in het dorp Moerdijk

Voor aanmelden en meer informatie:

www.mantelzorgmoerdijk.nl

Deze staat vermeld bij bijeenkomsten en activiteiten. Of gebruik de link:

<https://bit.ly/2Sr6wkN>

Online Alzheimercafé

Op 20 april heeft het dementienetwerk West-Brabant samen met Alzheimer Nederland, afdeling West-Brabant, het eerste online alzheimer café georganiseerd. De opname hiervan kan je [hier](#) terugkijken.

Bewegen en hersenen aan het werk zetten heeft een positief effect op mensen met “dementie”. Het is soms lastig om zelf activiteiten te bedenken. Alzheimer Nederland heeft 100 activiteiten verzameld waar je uit kunt zoeken. Klik [hier](#) om naar deze activiteiten te gaan.

Activiteiten

Als er activiteiten worden verplaatst waarvoor jij je had aangemeld, dan krijg je hier persoonlijk bericht over. De geplande activiteiten in deze nieuwsbrief zijn allemaal onder voorbehoud!

Zangles en borrel Den Engelenburgh

DATUM : Donderdag 9 juli (onder voorbehoud)

INLOOP : 19.30u koffie en thee

START : 20.00- 21.00u zangles

ADRES : Molenstraat 24 Fijnaart

Altijd al eens zangles willen nemen? Dan is dit je kans! Onder begeleiding van een professionele zangeres gaan jullie samen aan de slag. Na afloop drinken we gezellig een borrel met hapje.



Anmelden kan tot 11 juni onder maandactiviteiten via de website

www.mantelzorgmoerdijk.nl

Let op! Er is een maximaal aantal deelnemers van 30 personen

Rondleiding Aspergeboerderij Santspuy en proeverijtje

Altijd al willen zien hoe asperges gestoken worden? Met eigen ogen zien hoe druiven rijpen? Zet de hakken in het Brabantse zand en beleef De Santspuy in al zijn elementen. Met een rondleiding en een proeverijtje.

DATUM: Zondag 14 juni (onder voorbehoud)

INLOOP: 14:00

START: 14:30 - 16:00

ADRES: Zandspui 45 Etten-Leur

Anmelden kan tot 15 mei onder maandactiviteiten via de website www.mantelzorgmoerdijk.nl

Activiteit jonge mantelzorgers



Helaas, de dag die Rotaryclub Zevenbergen e.o. op 6 juni van plan was te organiseren voor jonge mantelzorgers bij Breda Airport kan niet doorgaan. De RIVM-maatregelen maken het moeilijk om bij elkaar te komen met een groep van deze omvang. Daarnaast zijn er nog enkele andere redenen die ons hebben doen besluiten deze dag te cancelen.

We komen vanzelf weer bij jullie "in de lucht" als later alle seinen op groen staan. Degenen die zich al hebben aangemeld worden vanzelf opnieuw door ons benaderd en ook andere jonge mantelzorgers kunnen zich dan aanmelden. Maar dus niet in 2020.

Rotaryclub Zevenbergen e.o. wenst eenieder heel veel sterkte in deze lastige tijd.



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Brainstormsessie

Voor de week van de mantelzorg plannen we meestal nog een brainstormsessie. Vanwege de maatregelen is die lastig in te plannen. Graag hoor ik van jullie per mail of telefoon als jullie nog leuke ideeën hebben. Het gaat dus om activiteiten in de week van de mantelzorg. Mail naar mantelzorg.moerdijk@surplus.nl of bel 06-10918131

Tijd voor ontspanning!

Zoals beloofd ook wat leuke puzzels ter ontspanning en vermaak

Rebus

We hebben online een rebus voor jullie gemaakt. Klik [hier](#) voor de rebus

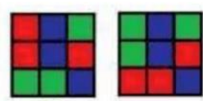
Breinbrekers

1

Maak geen brokken, maar los deze puzzel op met blokken.



a



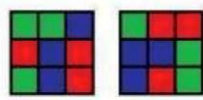
b



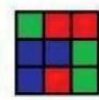
c



d



e

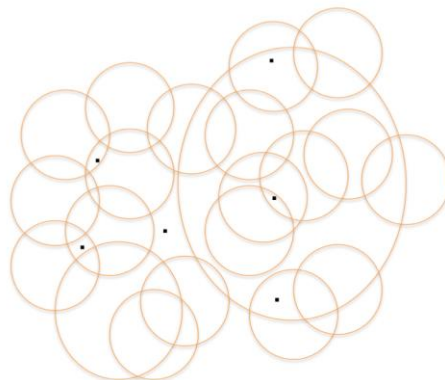


f



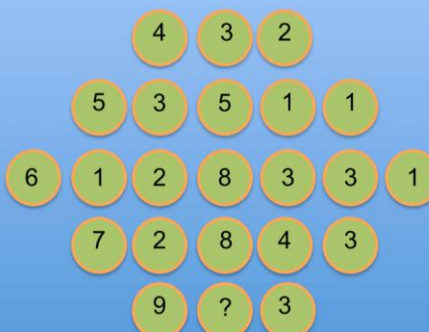
2

Hoeveel cirkels hebben een zwarte stip?



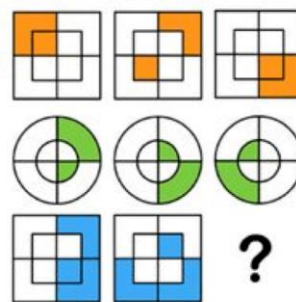
3

Welk getal moet op de plaats van het vraagteken?



4

Dit gaat je lukken ...



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Tips

Voor wat afleiding kan je [hier](#) online bingo spelen.

Probeer in beweging te blijven. [Hier](#) staan oefeningen op voor mensen die wat minder mobiel zijn en toch willen blijven bewegen.

Maar vooral, zorg goed voor elkaar en jezelf! Een telefoontje, een kaartje, een whatsappje, beeldbellen geeft in deze tijd vaak net dat beetje extra aandacht wat we nu nodig hebben.

Nog twee mooie gedichten

Blijf jezelf

Omarm, wees sterk
Doe een dansje, geniet
Blijf bij jezelf en voel de zon
ook al heb je verdriet

Geloof en vertrouw je basis
Kijk in de spiegel met een lach
Vind dat beetje geluk steeds
in iedere dag

Volg je eigen kompas
Kijk vaker naar binnen
Mooi mens ben je
Er valt nog zoveel te winnen

Kijk om je heen en
zie wat écht telt
Koester, heb lief
Luister wat je hart
je vertelt

Geef nooit op
en houd vooral moed
Blijf jezelf
Zoals je bent
is het gewoon goed

Shirley's
Gedichtenkamer

Zelfliefde

Lang was ik het kwijt
Geen idee hoe of waar
Altijd maar door rennend
Stond altijd voor een ander klaar

Wat ik wil of vind
Geen idee waar dat naartoe was
Die sneltrein denderde voort
En alles ging vol gas

En daar ging ik
Keihard op mijn plaat
Hard nodig om tijd met mezelf
in te halen, lief zijn, koesteren
Leren waar het écht om gaat

En daar, tussen de drek
Fijntjes en zwak
Scheen daar die ene straal
Die door het donker heen brak

En langzaam
Begon ik weer te sprankelen
Mezelf te zien en
Mijn basis weer vast te ankeren

Nog steeds val en sta ik op
En soms voel me nog zo klein
Maar ik weet nu diep van binnen
IK mag er zijn!

Shirley's
Gedichtenkamer

Oplossingen breinbrekers

1. B (wel even het blok kantelen)
2. Negen
3. Nog zo eentje, die je ziet of niet. Je telt alle cijfers in de rij (dus horizontaal) bij elkaar op, behalve de middelste. Dan deel je de uitkomst door 2 en krijg je het middelste getal in de rij. $9 + 3 = 12 / 2 = 6$
4. De gekleurde vakjes verspringen steeds. De grote gekleurde vakjes gaan rechtsom en de kleine gekleurde vakjes gaan linksom. En dus is van het grote vierkant de linkerhelft blauw gekleurd en van de binnenste kleine vakjes alleen het vakje linksboven blauw gekleurd.