

Mantelzorg Nieuwsbrief

Juli 2020

Beste Mantelzorgers,

Het laatste nieuws rondom de maatregelen wordt altijd gedeeld via de website www.surplus.nl/corona/

Langzaam worden de maatregelen versoepeld. Bijeenkomsten kunnen weer gepland gaan worden met de 1,5 meter in acht neming. In deze nieuwsbrief aandacht voor het waarderingmenu en de mantelzorgtest. Daarnaast blijven we in deze nieuwsbrief ook nog aandacht houden voor een stuk ontspanning met wat leuke puzzels en breinbrekers om je hersens te laten kraken.

Waarderingsmenu 2020!

Waarderingsmenu 2020



Vanaf **1 juli tot en met 31 december 2020** kan het Waarderingsmenu aangevraagd worden!!

De gemeente moerdijk wil graag al haar mantelzorgers bedanken voor de inzet die zij dagelijks verrichten voor hun zorgvrager. Dit doen zij in de vorm van het Waarderingsmenu.

Het Waarderingsmenu in het kort

- Het waarderingmenu dient ieder jaar opnieuw aangevraagd worden;
- De gemeente stelt per zorgvrager een maximaal bedrag van € 140,00 beschikbaar welke in de vorm van een cadeaubon ter waarde van € 35,00 per mantelzorgster besteed mag worden bij diverse lokale ondernemers binnen gemeente Moerdijk;
- Deze betrokken ondernemers doen er nog een extra waardering bij, deze staat vermeld onderaan de advertentie van het menu;
- Per zorgvrager mogen maximaal vier mantelzorgers aangemeld worden om het waarderingmenu te ontvangen.

De mantelzorgwaardering is aan te vragen als je:

- Minimaal 3 maanden per jaar, minimaal 8 uur per week zorgt voor iemand uit jouw naaste omgeving;
- De persoon voor wie je zorgt in de gemeente Moerdijk woont;
- De zorg die je verleent meer is dan de gebruikelijke zorg.

Kijk voor de uitgebreide voorwaarden en voor het aanvragen op

www.moerdijk.nl/Mantelzorgwaardering

Geen computer? Geen probleem, het is ook mogelijk het formulier schriftelijk aan te vragen. Bel dan naar 0168-350500 en vraag naar Tessa van Verseveld.

Veel plezier met het verzilveren van de cadeaubon!



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Terugblik 1^e activiteit coronaproof!

Wegens de maatregelen kon de rondleiding bij de Aspergeboerderij in juni helaas niet doorgaan. Maar wat een geluk hadden de opgegeven mantelzorgers! In overleg met Santspuy werd een creatieve culinaire oplossing gevonden. Mantelzorgers die zich op hadden gegeven ontvingen een voucher waarmee zij een heerlijk diner voor twee op konden halen bij Aspergeboerderij Santspuy in Etten-Leur. We hebben hier veel leuke reacties op gekregen en mooie foto's.



Week van de mantelzorg

In onze vorige nieuwsbrief hadden we al aangegeven dat we achter de schermen nog druk aan het brainstormen zijn. Zodra hier meer over bekend is brengen we jullie op de hoogte. Dus houd de website en nieuwsbrief in de gaten!

De Moerdijkse Mantelzorgtest

Even stilstaan bij wat je allemaal doet

Zorgen voor iemand die dichtbij je staat, kan heel prettig zijn. Maar het is ook goed om af en toe stil te staan bij wat je allemaal doet... Help je in de huishouding, zoals wassen en strijken? Neem je een deel van de verzorging over? Doe je klusjes zoals administratie of boodschappen? Kook je regelmatig? Ga je vaak langs voor een praatje of wandeling?



Doe de Moerdijkse Mantelzorgtest

De Mantelzorgtest is een makkelijke online test in vier eenvoudige stappen, die een mantelzorger alleen of samen met een hulpverlener kan doen. De Mantelzorgtest helpt mantelzorgers inzicht en overzicht te krijgen in wat zij doen. Er wordt ook hulp en ondersteuning bij jou in de buurt getoond. De Mantelzorgtest helpt daarmee om een goede balans te vinden tussen zorg voor je naaste en aandacht en tijd voor jezelf. Doe de Mantelzorgtest en krijg inzicht in je persoonlijke

situatie: www.moerdijk.mantelzorgtest.nl

Mantelzorgtest gedaan? Vul de vragenlijst in

Met jouw hulp kunnen we de Mantelzorgtest nóg beter maken. Vul de online vragenlijst in, via deze link <https://bit.ly/31sb7cC>. Namens gemeente Moerdijk, zorgorganisaties en alle mantelzorgers: hartelijk dank!

Raadsels

1.

Logische Logo Raadsel.
Los jij hem op ?

7 5 6 3

1 6 9 1

★ ★ ★ ☆ ☆

Puzzelen

[Hier](#) vind je nog leuke puzzels online en nog meer leuke tips en handige informatie.

Online kaartspelletjes

Online kaarten kan ook!

Kijk op.

www.spelletjes.nl/spellen/kaartspellen

2.

S
I
N
E
E
S
U
L
P
N
E
E

Wat
is
hiervan
de
uitkomst ?

★ ★ ★ ☆ ☆

Filmpjes om samen te bewegen

gemaakt door de fysiotherapeut van Surplus!

Judith: "We bewegen minder deze dagen en om toch in beweging te blijven, maak ik met regelmaat een filmpje met oefeningen, voor iedereen om dat vervolgens samen met bewoners op de verschillende locaties van Surplus te kunnen kijken en te doen. Een bekend gezicht voor jullie van Surplus; nu ik niet naar jullie toe kan komen op de locaties, kom ik graag op deze manier de huiskamer in. Blijf in beweging, blijf ook de buitenlucht bewust inademen, deze is nu schoner dan ooit...bewaar uw innerlijke rust."

Klik [hier](#) voor filmpje Bewegen in zithouding

Klik [hier](#) voor filmpje Bewegen met een handdoek

Klik [hier](#) voor filmpje Ademhaling en Mindfulness

Nog twee mooie gedichten

DANK DANK DANK
DAT JIJ ER BENT
DAT JIJ ER WAS
VOOR WAT JE DEED
EN WAT JE DOET
NIEUW OF BEKEND
VROEGER OF PAS
EN WEET
DAT IK HET NIET VERGEET
WEET JE DOET HET GOED

© JIP.

OPEN JE OOGJES
BEWONDER, AANSCHOUW
GENIET, VOEL JE VRIJ
MAAK PLEZIER EN VERTROUW
DE WERELD IS GROOT
MOOI EN BIJZONDER
DUS GENIET MAAR
ONTDEK
AANSCHOUW EN BEWONDER

© JIP.

Antwoorden Raadsels

1. De getallen onder de logo's geven aan welke letter van de naam van het Logo je nodig hebt. De logo's zijn van Marktplaats, Achmea, Starbucks, Wikipedia, Honda, Peugeot, Thuisbezorgd en Red Bull. Dus het antwoord is: leuk hoor
2. Lees de tekst van onder naar boven, het antwoord is 2.



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen of heb je vragen stuur dan een mailtje naar:
mantelzorg.moerdijk@surplus.nl

Geen computer? Bel dan naar Tessa 06 10918131