

Mantelzorg Nieuwsbrief

Juni 2020

Beste Mantelzorgers,

Langzaam worden de maatregelen versoepeld. Dagopvang opent langzaam haar deuren, huizen van de wijk gaan weer langzaam open, ook scholen gaan weer open, je mag weer op bezoek bij een naaste in een verzorgingshuis en nog meer kleine stapjes die gemaakt worden. Ook wij gaan kijken of we weer fysieke bijeenkomsten en activiteiten door kunnen laten gaan. Alles met in acht neming van de 1,5 meter en met de juiste hygiëne maatregelen. Mocht je vragen hierover hebben of je zorgen maken, neem gerust contact met ons op!

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

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!

Door alle maatregelen kan de druk op mantelzorg toenemen. 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

Goed nieuws!

Coronatest voor mantelzorgers!
Vanaf 18 mei kunnen mantelzorgers met klachten zich laten testen op het coronavirus. Hoe dat werkt lees je op de website van MantelzorgNL

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.

Vooral 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!

We hebben 2 nieuwe ondernemers aan het waarderingmenu toegevoegd. Dit zijn Koffiebar Gedurfd in Zevenbergen en De Poort Trends in Klundert.

Vanaf 1 juli is het waarderingmenu online aan te vragen. In de volgende nieuwsbrief en Moerdijkse bode kan je hier meer over lezen.

Het waarderingmenu moet ieder jaar opnieuw aangevraagd worden, omdat een mantelzorgsituatie kan veranderen!

EHBO voor Mantelzorgers!

Helaas moeten wij de EHBO bijeenkomst van 25 juni annuleren!

Maar niet getreurd het Rode Kruis stelt speciaal voor alle thuisblijvers in Nederland een gratis online thuiscursus



EHBO beschikbaar. Hiermee leer je vanuit huis via je laptop of tablet hoe je eerste hulp verleent bij veelvoorkomende situaties

Je leert een slachtoffer in veiligheid te brengen, de toestand te beoordelen, de hulpdiensten te alarmeren en EHBO te verlenen bij: brandwonden, huidwonden, bloedingen, verslikking, letsels door contact met dieren en planten.

De thuiscursus duurt ongeveer 1,5 uur. Op een laptop of tablet werkt de online thuiscursus het beste. Per persoon kan je één cursus bestellen via

<https://shop.rodekruis.nl/thuiscursus-ehbo>

Week van de mantelzorg

De week van de mantelzorg is een speciale week voor de mantelzorgers om te ontspannen en andere te ontmoeten. Vorig jaar was dit een week met diverse activiteiten en een grote afsluitende middag. Hoe de anderhalve meter samenleving er in november uit ziet? Dat weten we nog niet... Wat we wel weten is dat we achter de schermen aan het brainstormen zijn hoe we jullie iets leuks kunnen aanbieden. Denk je graag met ons mee? Dat kan via 06-10918131 of mantelzorg.moerdijk@surplus.nl

Campagne 'Deel je zorg'

De landelijke campagne 'Deel je zorg' gaat op 28 mei van start. Mantelzorgers kunnen de weg naar ondersteuning bij hun zorgtaken soms moeilijk vinden. Om dit te verbeteren, werkt het ministerie van VWS samen met de VNG, MantelzorgNL en de landelijke Alliantie jonge mantelzorg via de campagne 'Deel je zorg'. De campagne is opgesplitst in drie delen. Het start met focus op jonge mantelzorgers tijdens de week van de jonge mantelzorgers (1 /tm 7 juni) en zal vervolgens in september/oktober meer gericht zijn op werkende en oudere mantelzorgers. Waarna rond de dag van de mantelzorg de landelijke campagne voor werkende en oudere mantelzorgers plaatsvindt.

Ben jij een jonge mantelzorgster?

Zorgen voor een familielid, in combinatie met school, vrienden en hobby's is pittig, helemaal in deze tijd. Je staat er niet alleen voor dus deel je zorg! In de gemeente Moerdijk kan je o.a. terecht bij:

- CJG Moerdijk
<https://www.cjgmoerdijk.nl/>
- Jongerencentrum Tune
<https://www.meermoerdijk.nl/LeefModule/Details/7169>
- De Mantelzorglijn
<https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/jonge-mantelzorgers>

Puzzelen

Voor puzzelplezier hier nog wat tips

We hebben online leuke legpuzzels gevonden.
Klik [hier](#) om de puzzels te maken.

Klik [hier](#) voor nog meer verschillende puzzels.
Legpuzzels, sudoku's, kruiswoordpuzzels en
doorlopers

Raadsels

1.

Wat zit er:

1x in een minuut,
2x in een moment
maar nooit
in duizend jaren ?



2.

Klaas en Appie zijn aan het knikkeren.
Als Klaas een knikker wint van Appie,
hebben ze beide evenveel knikkers, maar
als Appie een knikker van Klaas wint,
dan heeft Appie tweemaal zoveel
knikkers als Klaas.
Hoeveel knikkers hebben Klaas en Appie?



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Nog twee mooie gedichten

Verdwaald

Ze zeggen dat jij dwaalt
en niet weet waar je bent.
Ook ik dwaal in mezelf,
sinds je mij niet meer herkent.

Ze zeggen dat jij vastzit
en jezelf steeds meer verliest.
Ook ik kan niet meer gaan
en staan, zoals ik zelf verkies.

Ze zeggen dat jij hulp behoeft
bij alles wat je doet.
Ook ik mis dikwijls kracht.
Soms ontbreekt mij alle moed.

Opgesloten zijn we allebei.
De ziekte is een nare dief.
Toch, alles roven kan hij niet.
Zolang jij leeft, heb ik jou lief.

© Rian Visser

Ode aan de mantelzorger

Hoop in bange dagen,
geruisloos hangen ze hun jas van liefde
over de schouder van een ander
zonder ooit iets terug te vragen

een onbetaalbare jas, met rits
die de buitenwereld opent
en diepe zakken
om herinneringen te bewaren

en de twee mouwen van de jas,
steevast paraat iemand te omarmen
mantelzorgers, onmisbaar
hulp, steun en toeverlaat

©Eus Roovers

Antwoorden Raadsels

1. De letter M. Die zit 1x in het woord 'minuut' en 2x in het woord 'moment', maar de m zit niet in 'duizend jaren'.
2. Appie heeft er 7 en Klaas 5. Heeft Appie er 1 meer dan heeft hij er 2x zoveel (8 om 4) en heeft hij er 1 minder dan is het 6 en 6.



**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