

Mantelzorg Nieuwsbrief

April 2021

Beste mantelzorgers!

Welkom bij de nieuwsbrief van de mantelzorgondersteuning in de gemeente Moerdijk.

Heb je een vraag, zorg, tip of wil je gewoon even contact? Wij zijn te bereiken per telefoon 0168-331357 of per mail mantelzorg.moerdijk@surplus.nl

Digitale ondersteuning

Zoals beloofd hierbij het derde filmpje welke je kunt kijken op het tijdstip dat het jou uitkomt!



Wat heeft de mantelzorgcoach voor u betekend?

Vele mantelzorgers maken al gebruik van een mantelzorgcoach.

Een veel voorkomende reactie is: "Had ik deze hulp maar eerder ingeschakeld!"

Hierbij het ervaringsverhaal van mevrouw Knook die zorgt voor haar partner met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel)

Klik [hier](#) voor het filmpje!



Psysalon: Ontmoeten naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid

Voor de regio West West-Brabant vindt er op dinsdag 18 mei een Psysalon plaats. Met het doel om de naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid te informeren en inspireren.

Datum: Dinsdag 18 mei

Tijdstip: van 17:00 – 19:30 uur

Locatie: Jacob Obrechtlaan 5 Bergen op Zoom

Aanmelden via:

aanmelden@mantelzorgboz.nl

Verkleinen aardbeien de kans op Dementie?

GGD-Campagne 'We zijn zelf het medicijn' van start



Je kunt zelf veel doen om je hersenen gezond te houden. Met kleine aanpassingen in je dagelijks leven:

- Blijf nieuwsgierig (een hobby, iets leren, een eigen tuintje)
- Beweeg regelmatig (ga wandelen of zwemmen, blijf bezig)
- Eet gezond (veel groente en fruit, olijfolie, rook niet)

Iets eenvoudigs als het eten van aardbeien kan dus al een bijdrage leveren aan het verkleinen van de kans op dementie.

Benieuwd hoe gezond jouw brein is? Vul de breincoach in via: www.mijnbreincoach.eu

Meer informatie over de campagne?

Kijk op:

www.wezijnzelfhetmedicijn.nl/westbrabant

Waarderingsmenu 2021

Regelmatig ontvangen wij vragen over het waarderingmenu.

Wij zijn volop bezig om weer een mooi menu samen te stellen. Houdt de nieuwsbrief goed in de gaten wanneer het waarderingmenu weer aangevraagd kan worden.



Activiteiten

De geplande activiteiten in de maanden april, mei en juni zijn een groot succes. Inschrijven via de website is daarom niet meer mogelijk.

Als je je ingeschreven hebt voor een activiteit via de website heb je een mail ontvangen dat je ingeschreven staat voor de activiteit.

Dit betekent niet dat je automatisch aan de activiteit kunt deelnemen. Bij overaanmelding zullen wij loten. Hier ontvang je dan bericht over.

Bij definitieve deelname aan een activiteit ontvang je uiterlijk een week voor de activiteit bericht met alle praktische informatie.

Heb je je niet ingeschreven voor een activiteit maar wel een vraag erover? Neem dan contact op met Tessa van Verseveld via mantelzorg.moerdijk@surplus.nl of via het telefoonnummer 0168-331357

Ontmoetingsmoment(je) voor inwoners van gemeente Moerdijk

Heb je behoefte aan een praatje, wil je even een andere omgeving, komen de muren op je af of zijn de dagen erg lang en stil. Dan ben je van harte welkom. In verschillende kernen kun je terecht voor een koffiemomentje. Hoe en waar? Via de receptie op het nummer 0168-331357 kun je vragen naar de sociaal werker uit jouw kern:



Willemstad:	Margot Eekhout
Helwijk:	Margot Eekhout
Klundert:	Renske Donkers
Zevenbergen:	René Bliemer
Zevenbergschenhoek:	René Bliemer
Fijnaart:	René Bliemer
Langeweg:	Romelia Simon
Moerdijk:	Monique van Bedaf
Noordhoek:	Merle Dekker
Heiningen:	Merle Dekker
Standdaarbuiten:	Dewy van Oers

Alvast een fijne Koningsdag gewenst!

