

# Mantelzorg Nieuwsbrief

## Augustus 2021



### Beste mantelzorger!

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

Op [www.mantelzorgmoerdijk.nl](http://www.mantelzorgmoerdijk.nl) vind je allerlei informatie rondom mantelzorg.

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](mailto:mantelzorg.moerdijk@surplus.nl)

### Tijd voor weer een kort filmpje

#### Wat doet een casemanager dementie?



Heb je een niet plus gevoel? Is er sprake van beginnende dementie? Als mantelzorger sta je er niet alleen voor.

Cindy Rasenberg, casemanager dementie, vertelt wat zij en haar collega's kunnen betekenen.

Klik [hier](#) voor het filmpje!



Cindy Rasenberg  
Casemanager dementie

### Lotgenotencontact

Langzaam maar zeker gaan wij weer van start met verschillende fysieke bijeenkomsten:

Zo zijn we in Zevenbergen gestart met een lotgenotengroep voor partners van mensen met dementie.

Ook is de lotgenotengroep voor mensen die hun partner hebben verloren weer van start gegaan in pluspunt Serena. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Heb je ook behoefte om te praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten? Neem contact op met Mantelzorg Moerdijk en dan kijken we samen naar de mogelijkheden.

### Voel je goed

In eenvoudige en begrijpelijke taal leren hoe je gezonder kunt leven en meer kunt bewegen?

Meld je dan aan voor het project Voel je Goed.

Aanmelden kan door te bellen met sociaal werker van Surplus Margot Eekhout 06 - 232 07 523.

Volwassenen kunnen gratis meedoen aan 20 wekelijkse lessen over gezonde voeding en bewegen in samenwerking met Diëtheek.

Lees [hier](#) meer over het project.



'Ik weeg 6 kilo minder, sinds ik begrijp wat ik eet.'

Doe mee aan  
Voel je goed!  
In eenvoudige en  
begrijpelijke taal

Meld je aan voor deze gratis cursus en leer samen hoe je gezonder kunt leven en meer kunt bewegen.

Aanmelden of meer info?  
06 - 232 07 523  
[Margot.eekhout@surplus.nl](mailto:Margot.eekhout@surplus.nl)

Voel je goed!

Voel je goed! helpt je gezonder te eten en meer te bewegen.

Taal voor het Leven



**Mantelzorg  
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

## Assertiviteitstraining



Herken jij jezelf in één of meerdere van onderstaande uitspraken?

- Ik durf niet altijd tegen anderen te zeggen wat ik vind.
- Ik durf niet altijd mijn grenzen aan te geven.
- Ik pas mezelf steeds aan anderen.
- Ik voel me vaak onzeker in het contact met anderen.
- Ik zeg wat ik wil, maar dat komt vaak anders over op anderen.

Dan is de assertiviteitstraining iets voor jou!

Bij voldoende deelnemers start Surplus in het najaar met deze training voor volwassenen in de gemeente Moerdijk.

Voor meer informatie of aanmelden kun je contact opnemen met het Algemeen maatschappelijk werk via tel. 0168-331357

## Mantelzorgwaardering 2021

Het Waarderingsmenu kan aangevraagd worden!!



**Vanaf 1 juli tot en met 30 november 2021!**

Klik [hier](#) om de waardering online aan te vragen.

Geen computer? Geen probleem, het is ook mogelijk het formulier schriftelijk aan te vragen. Bel dan naar 0168 – 331357.

## Activiteitenoverzicht voor de maanden September en Oktober

Voor de komende maanden hebben we weer leuke activiteiten in petto. De maanden zijn in thema's onderverdeeld. In September staan 2 activiteiten gepland waaruit je er 1 kunt kiezen. Bij te veel aanmeldingen wordt er geloot! Geef je snel op!

### Thema September Buiten

#### September 1: Kuieren door Klundert

**DATUM :** Vrijdag 24 september  
**START :** 10:00u  
**ADRES :** De stad Klundert  
Molenstraat 33, Klundert  
**MAX :** 20 mantelzorgers

Na een heerlijk bakje koffie of thee gaan we wandelen onder leiding van een gids. De gids vertelt je alles over de geschiedenis van het stadje en de interessante, waardevolle plekken die je tijdens de stadswandeling passeert.



## September 2: Wandelpuzzeltocht

**DATUM :** September  
**START :** Op eigen gelegenheid  
**ADRES :** RESTAURANT BELLEVUE  
Bovenkade 1, Willemstad  
**MAX :** 50 mantelzorgers

In de maand september kun je deze wandelpuzzeltocht op eigen gelegenheid lopen. Aan de hand van verschillende multiple choice vragen loop je door Willemstad.

De puzzeltocht haal je op bij Restaurant Bellevue en na afloop kan je hier ook genieten van een kop koffie of thee met appelgebak.

Aanmelden voor de activiteit naar keuze kan tot 20 augustus! Klik [hier](#) om je aan te melden.



## Thema Oktober Actief

### Oktober: Bowlen bij Vier hoog

**DATUM :** Woensdag 13 oktober  
**START :** 19:30 uur  
**ADRES :** Vier Hoog Zevenbergen  
Hazeldonkse zandweg 28b,  
Zevenbergen  
**MAX :** 36 mantelzorgers

Een gezellig avondje bowlen onder het genot van een hapje en drankje. Wie gaat die strike gooien?



Aanmelden kan tot 28 september. Bij te veel aanmeldingen vind er een loting plaats. Klik [hier](#) om je aan te melden.

De activiteiten voor November en December zijn we ook aan het voorbereiden. We gaan Genieten in November en worden Creatief in December. Dus houdt onze nieuwsbrief in de gaten!



**Mantelzorg  
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Wil je geen nieuwsbrief meer ontvangen of heb je vragen stuur dan een mailtje naar:

[mantelzorg.moerdijk@surplus.nl](mailto:mantelzorg.moerdijk@surplus.nl)

Of bel naar: 0168-331357 en vraag naar Tessa van Verseveld