

# Mantelzorg Nieuwsbrief

## Oktober 2021

### Beste mantelzorgers!

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 zijn huizen van de wijk?

Wist je dat je ook als mantelzorgers terecht kunt in het huis van de wijk voor ondersteuning?

Monique van Bedaf, Sociaal werker en maatschappelijk werker, vertelt wat een huis van de wijk is en waarvoor je daar terecht kunt.

Klik [hier](#) voor het filmpje!



### Cursus Borderline de Baas

Borderline is een emotie-regulatie-stoornis. Dat wil zeggen dat alles draait om emoties. Deze emoties kunnen hoog oplopen als men geconfronteerd wordt met het gedrag van iemand met borderline. Het leven met en zorgen voor iemand met borderline is voor naastbetrokkenen, zoals ouders, partners, kinderen, broers, zussen en andere nauw betrokkenen, niet makkelijk.

Het allerbelangrijkste bij het leren omgaan met borderline is echter het leren omgaan met de eigen emoties en deze een plek geven. Op het moment dat naastbetrokkenen hun emoties de baas zijn, zijn ze ook 'borderline de baas'.

**Startdatum:** Maandagavond 18 oktober 2021  
**Vervolgdata:** 25 okt, 8 en 22 nov, 6 en 20 dec, 10 en 17 januari (2022)  
**Tijd:** van 19.15 – 21.30 uur  
**Locatie:** Teteringsedijk 11 te Breda  
**Voor wie:** Ouders, partners, broer, zus, kind (18+) van iemand met borderline  
**Door wie:** Indigo Brabant, Anna-Reina van der Sluis en Lizette Ekkel  
**Kosten:** € 25,- voor het werkboek

Voorafgaand aan deelname vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

#### Informatie en aanmelden:

Indigo Brabant,  
Telefoon algemeen: 088 0161800 (toets 1)  
Aanmelden kan ook via [info@indigobrabant.nl](mailto:info@indigobrabant.nl)



**Mantelzorg  
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

## Mantelzorgcafé 'werken & mantelzorg' op 12 oktober 2021

Zorg jij voor een naaste en werk je daarnaast ook nog? Dat is voor velen een lastige combinatie. Hoe doe je dat? en wat kan je helpen? Praat erover met andere mantelzorgers tijdens het eerste Mantelzorgcafé van Deel je zorg.

Het Mantelzorgcafé is online van 16.00 tot 17.00u. Deelname is gratis, maar aanmelden wel noodzakelijk!

<https://www.mantelzorg.nl/nieuws/mantelzorgcafe-werken-mantelzorg-op-12-oktober-2021/>

## Webinar PGB

Met een persoonsgebonden budget (pgb) kunnen mensen die langere tijd zorg of ondersteuning nodig hebben deze zelf regelen. Ook sommige zorgtaken van mantelzorgers kunnen uit een pgb worden betaald. Maar hoe werkt dat dan? En waarom zou je dat wel of niet willen als mantelzorgers? Deze vragen staan centraal in dit webinar.

Deze gratis webinar vindt plaats op 23 november van 19:30 – 21:30 uur.  
Je kunt je aanmelden via onderstaande link:

<https://www.mantelzorg.nl/agenda/webinar-mantelzorg-en-pgb/>

## Zorgbuddy

De Brabantse GGD'en laten weten dat zorgmedewerkers en mantelzorgers nog steeds een beroep kunnen doen op zorgbuddy's. Een zorgbuddy is een deskundige en ervaren Brabantse GGZ-professional of coach die, op vrijwillige basis, één op één mentale ondersteuning biedt aan een zorgmedewerker of mantelzorgers. Om te kunnen blijven staan in coronatijd, maar ook om daarna veerkrachtig te blijven.

Meer informatie over dit project is te vinden op [www.ggdhvb.nl/zorgbuddy](http://www.ggdhvb.nl/zorgbuddy).

## Activiteiten November en December

De activiteiten voor November en December waren al rond! Door de aangepaste maatregelen en corona checkapp moeten we nog wat zaken uitzoeken. Zodra we dit rond hebben ontvang je hiervoor een aparte activiteiten overzicht.

## Mantelzorgwaardering 2021!

Vergeet niet het Waarderingsmenu aan te vragen. Dit kan nog tot **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.