

Mantelzorg Nieuwsbrief

Maart 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 tweede filmpje welke je kunt kijken op het tijdstip dat het jou uitkomt!



Wanneer ben je mantelzorgers?

Veel mensen zorgen voor iemand anders. Een partner, familielid, vriend of buur. Wanneer ben je nu eigenlijk mantelzorgers?

Klik [hier](#) voor het filmpje!



Hulp bij belastingaangifte

De belastingaangifte komt er weer aan. Op de website van de Belastingdienst lees je welke zorgkosten er aftrekbaar zijn van de belasting. Leden van MantelzorgNL krijgen deze week de special Aftrek Zorgkosten 2020 op de deurmat. Dit is voor niet leden te bestellen via de website van [@MantelzorgNL](#). Of via deze [link](#).



Zoek je hulp bij de Belastingaangifte? Hiervoor kan je terecht bij onze collega's van Geld en Recht (Sociale Raadlieden). Zij helpen je graag. Bel hiervoor naar: 0168 – 331357 of mail naar srw.moerdijk@surplus.nl

Geld en recht



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

Terugblik workshop: Klein Geluk

Met de nodige ondersteuning lukte het iedereen om in te loggen en begon voor de meeste deelnemers dit 'online avontuur'. Na een kennismakingsronde via de chat stond vervolgens vooral de zorg voor zichzelf centraal. De meeste mantelzorgers zijn zo op de ander gericht dat ze zichzelf vergeten. Maar alleen door goed voor jezelf te zorgen, kun je goed zorgen voor een ander. Tijdens de workshop werden ook praktische oefeningen aangeboden die voor sommigen wat onwettig waren. Uit de reacties bleek dat de workshop door alle de deelnemers positief werd beoordeeld.



De workshop was gebaseerd op het boekje "Klein geluk voor de mantelzorger". Een boekje om regelmatig door te bladeren en naar persoonlijke behoefte de 'recepten' toe te passen. Ook interesse in het boekje? Je kunt hem [hier](#) bestellen.

Talk show Ups & Downs

SAMENLEVEN MET IEMAND MET EEN BIPOLAIRE STOORNIS

Als naaste wil je zo veel mogelijk steunen, maar ook goed voor jezelf zorgen. De interactieve online talkshow Ups & downs helpt je hierbij. Je komt meer te weten over een bipolaire stoornis en hoe je ermee om kunt gaan.

In de talkshow komen professionals, mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten aan het woord

De talkshow is donderdag **25 maart** vanaf 14:00 uur live te volgen via

https://www.youtube.com/watch?v=XD_kR_Pk0HBI

Voor vragen kunt u mailen naar:

info@mantelzorgboz.nl

Trainingen Preventie GGZ Indigo

indigo > MENTALE ONDERSTEUNING
DIRECT EN DICHTBIJ

Indigo biedt ondersteuning aan familieleden en naasten van mensen met psychische problemen & Angst-, depressie en suïcidepreventie

STARTDATA TRAININGEN

- Omgaan met borderline - start maart 2021
- Ouders van jongvolwassenen met autisme - Start 21 mei 2021
- Naast betrokkenen na een poging tot zelfdoding - start 17 mei 2021
- KOPP/KOV kinderen en jeugd - start maart 2021

Indigo biedt naast trainingen ook e-health programma's. Voor meer informatie klik [hier](#).

Activiteitenoverzicht voor de maanden April, Mei en Juni

Voor de komende maanden hebben we weer hele leuke activiteiten in petto. De maanden zijn in thema's onderverdeeld.

Per themamaand zijn er 2 activiteiten waarbij je er 1 mag kiezen. Het maximaal aantal inschrijvingen per activiteit is 50 personen. Geef je snel op!

Thema April "Lentekriebels"

April 1: Lentecreaties

Bij deze workshop heb je de keuze uit een 3D lenteschilderij van Blond of een haan of kip op de fles. Er ligt een prachtig samengesteld pakket voor je klaar, met verf, penselen etc. Alles wat je nodig hebt om een mooie lentecreatie te maken.



Het pakketje kan je ophalen in de week van 19 april t/m 23 april bij "Sleutelen aan je toekomst" in Zevenbergen.

Meer informatie volgt na inschrijving.

April 2: Bloemenmand maken

Vind je het leuk een eigen bloemenmand te maken?

Dan ligt er voor jou een prachtig samengesteld pakket klaar, met mos, planten etc. Alles wat je nodig hebt om een mooie bloemenmand te maken voor buiten.



Het pakketje kan je ophalen in de week van 20 april t/m 24 april bij bloembinderij 't Hoefblad in Zevenbergen.

Meer informatie volgt na inschrijving

Aanmelden voor de activiteit naar keuze in de maand april kan tot **1 april**.

Klik [hier](#) om je in te schrijven

Thema Mei "Plezier en vertier"

Mei 1: Potje plezier

Potje Plezier is hét spel om iedereen beter te leren kennen met onder meer opdrachten, dilemma's en de meest gekke vragen. Speel Potje Plezier met het gezin, met de hele familie, met vrienden of misschien zelfs wel met je burens. Als het tijd is om te lachen met elkaar, dan is het tijd voor een Potje Plezier!



Het potje plezier kan je ophalen in de week van 17 mei. De locatie en tijd ontvang je na inschrijving.

Mei 2: Virtuele bingoshow

Een virtuele bingoshow vanuit huis, dat belooft wat!

Een ouderwetse bingo met ludieke opdrachten. Dus streep je cijfers lekker weg vanuit huis en win te gekke prijzen. Zoals een bol.com bon en andere cadeaubonnen.



Wanneer?

De online bingo wordt gehouden op **woensdag 19 mei** om 20:00 uur.

Waar?

Je kan vanuit huis meedoen. Verdere informatie volgt na inschrijving.

Aanmelden voor de activiteit naar keuze in de maand mei kan tot **19 april**.

Klik [hier](#) om je in te schrijven!

Thema Juni "Vitamineboost"

Juni 1: Fruit of groentepakket

Ook trek in groente uit de streek?

In de eerste week van juni staat er een overheerlijk groentepakket klaar.



Of kies je toch liever voor fruit uit de streek. Dan staat in de tweede week van juni een mega gezond pakket voor je klaar.



Het gekozen pakket kun je in de eerste of tweede week van juni ophalen bij

"Meeuwissen Streekwinkel" in Zevenbergschenhoek. Meer informatie volgt na inschrijving.

Juni 2: Picknick bij Fort Sabina

Gezellig op eigen gelegenheid in de buitenlucht bij Fort Sabina genieten van een overheerlijke picknick met veel lekkernijen.

De picknick is voor 1 persoon, maar met een bijbetaling van 16,00 pp kan je een picknick bijhalen en genieten met elkaar.



Je kan zelf inplannen in de hele maand juni wanneer je wilt genieten van deze picknick. De picknick staat klaar bij de Kletsmajoor in Heijningen.

Verder informatie ontvang je na inschrijving.

Aanmelden voor de activiteit naar keuze in de maand juni kan tot **17 mei**.

Klik [hier](#) om je in te schrijven!



**Mantelzorg
Moerdijk**

Onderdeel van Surplus

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

mantelzorg.moerdijk@surplus.nl

Of bel naar: 0168-331357