

Mantelzorg Halderberge

December 2020



Beste lezer,

Welkom bij de nieuwsbrief van de mantelzorgondersteuning in de gemeente Halderberge. De laatste nieuwsbrief van dit jaar alweer. In deze nieuwsbrief kun je informatie vinden over overbelasting door mantelzorg, BordjeVol, zorgverzekering 2021 en de documentaire *Voor wie zorg jij?* Naast het informatieve deel ook in deze nieuwsbrief weer aandacht voor een stuk ontspanning met een leuke puzzel, kerstkrans maken en een gedicht.

Het jaar 2020 is bijna voorbij en wat een jaar was het. Door het coronavirus zijn we steeds meer op onszelf aangewezen. Het vraagt veel aanpassing, flexibiliteit en creativiteit van ons allemaal. Het laatste nieuws over corona wordt altijd gedeeld via de website: www.surplus.nl/corona. Ook is er veel informatie te vinden over mantelzorg en corona op Mantelzorg.nl

We kijken met veel plezier terug op de Dag van de Mantelzorg. We hebben veel leuke reacties mogen ontvangen op de high tea en de fotoshoot voor *Mantelzorg in het Zonnetje* was ook erg bijzonder. Wat zijn er mooie foto's uitgekomen! Later in deze nieuwsbrief nog een kleine terugblik op deze geslaagde activiteiten.

*Samen heeft nog nooit zoveel betekenis gehad als dit jaar
Laten we de momenten dat we samen kunnen zijn daarom koesteren,
We wensen jullie heel veel 'samen' en gezondheid in het nieuwe jaar.
Hele fijne feestdagen!*



Wil je contact met ons? Heb je een vraag, zorg, tip of wil je gewoon even contact? Wij zijn goed telefonisch en per mail bereikbaar. Je mag ook altijd e-mailen met de vraag of wij je bellen. Bel met 0165-313100 / 06-10526950 of mail naar mantelzorg.halderberge@surplus.nl

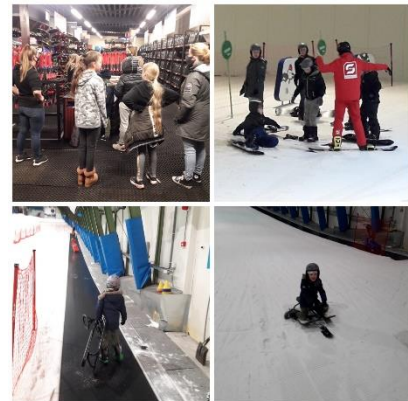
We hebben sinds september een website <https://mantelzorghalderberge.nl> en zijn ook te vinden op facebook <https://www.facebook.com/MantelzorgHalderberge/>

Hartelijke groet,
Team mantelzorgondersteuning Halderberge
Patricia den Bakker en Tessa van Verseveld

Terugblik

Uitje jonge mantelzorgers

Op 5 november hebben we een leuke en sportieve activiteit gedaan om de jonge mantelzorgers eens in het zonnetje te zetten samen met het jongerenwerk. Ze hebben kennis mogen maken met snowboarden en sleeën bij Snowworld in Rucphen. Het ging met vallen en opstaan en het was erg koud, maar dat mocht de sneeuwpret niet drukken. Het was een hele gezellige middag en zeker voor herhaling vatbaar!



Dag van de mantelzorg

In de week van 9 november hebben mantelzorgers die zich hadden opgegeven voor de afhaal high tea genoten van een heerlijke high tea van Jet's andere koek uit Stampersgat. We hebben hier veel leuke en lieve reacties op gekregen en leuke foto's toegestuurd gekregen. Fijn om te horen en zien dat jullie ervan hebben genoten.



Ook de fotoshoot voor Mantelzorgers in het Zonnetje was erg bijzonder. Heel veel mooie en ook ontroerende momenten met een heel mooi eindresultaat. De foto is inmiddels opgestuurd. Heel veel plezier ermee!

Mantelzorgwaardering

De mantelzorgbonnen zijn in week 46 naar de mantelzorgers die deze hadden aangevraagd verstuurd. Iedereen moet het boekje inmiddels hebben ontvangen. Heel veel plezier ermee! Het waarderingsbedrag zal in de loop van december uitbetaald worden.

Voor wie zorg jij?

De documentaire *Moeder aan de lijn* is een intiem perspectief op de mantelzorg, wanneer drie dochters hun eigen leven noodgedwongen in de parkeerstand zetten om voor hun moeder te zorgen. Dit doen ze uit liefde, maar soms zorgt plichtsbesef voor spanning en frustratie. De rollen van ouder en kind draaien zich om in deze observerende en emotionele documentaire over mantelzorg.

Volkskrant: 'De documentaire Moeder aan de lijn is een monument voor elke mantelzorger'.

De documentaire is te hier bekijken: <https://moederaandelijn.nl/>

Online activiteiten

Alzheimer Nederland heeft nu online het alzheimer café. Via deze link kan je online op onderwerp terugkijken. <https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/online-alzheimer-cafes>

De online webinar *overbelasting door mantelzorg* kan je [hier](#) terugkijken. Bij dit webinar krijgen mantelzorgers informatie, tips en advies om overbelasting te voorkomen. Daarnaast kan je zien hoe de methode BordjeVol kan helpen om te zien welke taken er allemaal op het bord van de mantelzorgers liggen. Na het webinar weet je als mantelzorgers wat je kan doen om overbelasting te voorkomen en zorg langer vol te houden.

Bordje Vol

Mantelzorgers hebben vaak veel op hun bordje en soms ligt overbelasting op de loer. BordjeVol geeft breed inzicht in de zorg gerelateerde taken én alle andere dingen die deel uitmaken van iemands leven. De methode helpt de mantelzorgers om keuzes te maken en bijvoorbeeld hulp van anderen in te schakelen.

Ervaringen van mantelzorgers: "concreet", "maakt bewust", "geeft erkenning", "zet aan het denken", "positief confronterend", "biedt eigen regie", "activerend".

Heb je interesse om een keer BordjeVol te doen, dan kan je ons bellen om een afspraak te maken. Samen gaan we aan de slag en kijken we wat energievreters en energiegevers zijn, welke veranderingen wenselijk zijn en wat hierbij helpt.



Zorgverzekering 2021: Belangrijke punten voor mantelzorgers

Zorgverzekeraars hebben inmiddels de premies voor hun zorgverzekeringen 2021 bekendgemaakt.

Een paar opvallende zaken zijn:

- De verzekeringspremie gaat omhoog, de verhoging is ongeveer 5 euro per maand, maar zal per verzekeraar verschillen.
- De hoogte van het eigen risico blijft gelijk.
- In het basispakket wordt nu ook een vergoeding opgenomen voor dagbehandeling in groepsverband bij niet-aangeboren hersenletsel. Voorheen viel deze zorg onder de Wmo (gemeente).

Vergoeding aanvullende verzekering

Bij de meeste verzekeraars zijn er vanuit de aanvullende verzekering mogelijkheden om mantelzorgers te ondersteunen via respijtzorg. Ook zijn vergoedingen mogelijk voor de mantelzorgmakelaar en mantelzorgcursussen. Vraag bij je zorgverzekeraar na wat er mogelijk is. Ook wij kunnen je hierbij helpen.

Belangrijke data:

- 31 december 2020: de uiterste datum voor het opzeggen van je zorgverzekering.
- 31 januari 2021: de uiterste datum voor het afsluiten van een nieuwe zorgverzekering, als je de oude uiterlijk 31 december hebt stopgezet. Je zorgverzekering gaat dan met terugwerkende kracht in op 1 januari.

Meer informatie online: [zorgverzekeringswet en mantelzorg](#)

Mantelzorg en Corona

Als mantelzorger wil je weten waar je rekening mee moet houden in de zorg voor jouw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? Het is weer toegestaan om langs te gaan bij je kwetsbare of oudere naaste maar houd je hierbij wel aan de richtlijnen van het RIVM.

Mantelzorg NL heeft de meest vragen en antwoorden over mantelzorg en corona gebundeld. De lijst met veelgestelde vragen wordt dagelijks aangepast aan de laatste inzichten. Klik [hier](#) om naar de website te gaan.

Mededeling

We hebben sinds september een website <https://mantelzorghalderberge.nl> en zijn ook te vinden op facebook <https://www.facebook.com/MantelzorgHalderberge/>

Ben je geen mantelzorger (meer) of wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen bel dan met 0165-313100 / 06-10918131 of mail naar mantelzorg.halderberge@surplus.nl

Ontspanning

Het was het jaar van 1,5 meter
Geen handen schudden want dat was beter
Het jaar van afstand ik hier jij daar
Maar toch dichterbij elkaar
Het jaar van thuiswerken vrijheid inperken
Van liefde en de waarde van de zorg opmerken
Het jaar van verlies hoop en verlangen
Van thuis klussen verven en behangen
Het jaar van gemis quarantaine en raamvisite
Horeca en vakanties moeten laten schieten
Het jaar van omdenken en creativiteit
Van thuisklasjes en het lockdown beleid
Het jaar van handen wassen en mondkapjes
In je elleboog hoesten en Corona grapjes
Het jaar van veerkracht en goede moed
Van doorzetten en jij doet het goed
Maar bovenal het jaar wat we deden met elkaar
Daarom proost op ons en op een Gelukkig Nieuwjaar

Fem.

Woordzoeker thema december

T	O	D	I	E	H	G	I	L	L	E	Z	E	G	O	N	K	R
Q	S	P	V	U	U	R	W	E	R	K	I	B	K	S	S	R	S
V	S	R	L	A	B	W	U	E	E	N	S	F	T	S	S	A	E
N	J	F	E	R	Z	G	C	T	T	G	T	Q	I	N	H	N	X
T	H	H	Q	K	K	F	H	L	I	L	B	X	R	E	I	S	A
M	N	M	W	B	E	N	A	R	A	G	C	L	G	E	G	S	H
O	I	I	N	Y	R	E	M	O	M	B	N	B	F	U	N	Z	K
O	E	Q	E	U	S	R	P	T	L	L	T	I	D	W	Y	S	D
B	U	S	S	T	T	E	A	L	R	E	N	S	R	G	C	C	N
T	W	I	N	M	S	I	G	R	O	X	G	M	R	E	J	Y	E
S	J	M	E	Q	T	S	N	U	G	D	T	N	S	E	I	V	R
R	A	T	W	S	O	R	E	J	W	I	Y	T	E	N	K	V	E
E	A	S	K	C	L	E	Z	B	W	E	B	T	W	U	Q	X	D
K	R	R	U	N	T	V	N	E	S	T	A	A	H	C	S	D	R
T	K	E	L	Q	N	E	T	R	A	A	K	T	S	R	E	K	A
L	H	K	E	J	N	E	L	L	O	B	E	I	L	O	B	N	A
J	Q	K	G	E	V	F	A	M	I	L	I	E	C	R	C	G	W
N	Z	D	K	A	A	R	S	N	S	A	M	E	N	V	A	X	T

CHAMPAGNE
 GELUKWENSEN
 KERST
 KERSTKAARTEN
 KRANS
 SAMEN
 SNEEUWBAL
 VUURWERK

ENGEL
 GEZELLIGHEID
 KERSTBAL
 KERSTMIS
 NIEUWJAAR
 SCHAATSEN
 VERSIEREN
 WAARDEREN

FAMILIE
 KAARS
 KERSTBOOM
 KERSTSTOL
 OLIEBOLLEN
 SNEEUW
 VIERING

Kerstkrans maken

Zo maak je zelf een hippe kerskrans

Dit heb je nodig

- Ring (kan je kopen in de meeste tuincentra's of winkels als de xenos of ikea)
- Kerstgroen (combinatie van dennen, eucalyptus en eventueel nog besjes voor de kleur)
- Snoeischaar
- IJzerdraad
- Evt. gedroogde bloemen
- Evt. mooi lint als afwerking



Hoe ga je te werk

Maak kleine boeketjes met je kerstgroen. Maak die boeketjes aan de ring vast met ijzerdraad. Buig in het begin altijd naar één kant toe op de ring en bedek met je nieuwe boeketje de stelen van het vorige (het dakpaneffect). Je laatste boeketje verstop je – in tegengestelde richting – onder het vorige door het voorlaatste boeketje op te tillen en zo de steeltjes weg te werken. Om het wat frisser en moderner te maken, hou je altijd een beetje ring bloot. Je kan ervoor kiezen om enkel met kerstgroen te werken of nog meer gedroogde bloemen en/of rode besjes toe te voegen. Die rijg je gewoon onder de ijzerdraad van de boeketjes. Werk eventueel af met een groot lint om het geheel extra feestelijk te maken. Klaar!

Hier vind je nog een online filmpje met uitleg https://youtu.be/uNJBWmsf_MQ

Heel veel plezier ermee en nogmaals hele fijne feestdagen!