



Beste Mantelzoger(s),

De 2e nieuwsbrief in 2023.

Er staat weer veel op de planning! Zo is er een Webinar om te leren hoe u uw grenzen kunt bewaken, u kunt hulp krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte, er komt een informatieavond met een mantelzorgmakelaar en er is weer een toneelstuk waar u naar toe kunt. Ook voor de jonge mantelzorgers gaan we activiteiten organiseren. Kent u jonge mantelzorgers die hiervoor in aanmerking komen? Laat het ons weten!

Veel leesplezier gewenst.

Webinars / workshops / bijeenkomsten

We zullen in het jaar 2023 weer online Webinars aanbieden. Mocht u extra informatie willen ontvangen over op welke manier u online mee kunt luisteren, stuurt u dan een mailtje naar:

mantelzorg@welzijnkrimpenerwaard.com

WEBINAR

Mantelzorgen met gezonde grenzen

19 APRIL 2023
20.00 - 21.00 UUR

Wil jij alles weten
over dit onderwerp?
Meld je dan nu aan!



Webinars

Op **19 april** organiseren we van 20.00 - 21.00 uur het Webinar: **Mantelzorgen met gezonde grenzen**. Leer als mantelzorgers hoe u uw eigen grenzen kunt bewaken. U hebt een drukke baan en zorgt daarnaast voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Alleen hoe bewaakt u uw eigen grenzen? En voorkomt u dat u overbelast wordt? Dit Webinar gaat over het vinden van die balans. Het Webinar wordt gegeven door trainers van MantelzorgNL.

Uw grenzen in de gaten houden is voor iedereen belangrijk. En zorgt u voor een ander? Dan is het extra belangrijk dat u uw grenzen bewaakt. Zeker als u lang en/of intensief voor iemand zorgt. Of voor meerdere mensen tegelijk. Leer in dit Webinar om uw grenzen (beter) te bewaken, want grenzen zijn nodig om te kunnen zorgen op een manier die bij u past en om de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten. Duidelijke grenzen zorgen ook voor heldere communicatie tussen u en degene voor wie u zorgt en voorkomen onderlinge irritatie.

Wilt u tips en handvatten krijgen voor meer balans? Meld u dan nu aan voor dit online Webinar.

Woensdag 19 april 2023 van 20.00 - 21.00 uur

Aanmelden: info@welzijnkrimpenerwaard.com

Hulp bij belastingaangifte 2022

U hebt tot 1 mei om de belastingaangifte voor 2022 te doen. Bent u mantelzorgers van iemand die chronisch ziek of gehandicapt is die bij u in huis woont? Of hebt u zelf zorg nodig? Dan kunt u de zorgkosten mogelijk aftrekken in de aangifte inkomstenbelasting. We hebben de regelingen voor u op een rij gezet:

[Hulp bij belastingaangifte 2022 voor mantelzorgers - MantelzorgNL](#)

U kunt deze ook vinden op de website van MantelzorgNL bij het onderwerp geldzaken.

Mantelzorgmakelaar

Het combineren van mantelzorgtaken met bijvoorbeeld een baan kan als een zware belasting worden ervaren. Het wordt een opgave om uw leven in balans te houden als er voortdurend veel zorg gevraagd wordt door iemand in de naaste omgeving.





Als mantelzorger komt er veel op u af. Het is niet gek dat u soms door de bomen het bos niet meer ziet. Maar u kunt erop vertrouwen dat voor bijna elk probleem een oplossing is. Op woensdag **10 mei** organiseren we een informatieavond waar u met al uw vragen terecht kunt. De presentatie is in handen van mantelzorgmakelaar Lenneke Zwanenburg.

Woensdag 10 mei 2023 van 20.00 - 21.00 uur

De Tulp

Burg. Huijbrechtstraat 2, Bergambacht

Aanmelden: info@welzijnkrimpenerwaard.com of bel naar 085 - 066 23 70

Eenakter Ont-rouwen

Na het succes van de voorstelling 'Ontmanteld' op 3 november 2022 brengt Eckstein Maakwerk i.s.m. ConJa Psychologie op dinsdag **30 mei** de voorstelling 'Ont-rouwen' voor de mantelzorgers in de Krimpenerwaard. Na de voorstelling is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan.



Rouwen. Houdt dat ooit op? Kun je er gewoon mee stoppen? Verlies is er op vele manieren en loopt als een rode draad door ons leven. In de voorstelling 'Ont-rouwen' ontmoeten we twee vrouwen die rouwen in een kerktuin. Een veel mooiere naam dan kerkhof, toch? Angela is vorig jaar haar man verloren aan meneer Alzheimer. Michelle heeft 14 jaar geleden haar zoon verloren. Zij bezoekt nog steeds elke dag zijn graf. Vandaag raken ze met elkaar in gesprek. Hoe verschillend en gelijk kan verdriet en stille pijn zijn? Een kleine, intieme en afwisselende voorstelling, die zeker zal aanzetten tot gesprek.

Dinsdag 30 mei 2023 van 20.00 – 21.00 uur

Welzijn Krimpenerwaard

Oranjeplaats 45 B, Schoonhoven

Aanmelden:

mantelzorg@welzijnkrimpenerwaard.com of bel naar 085 - 066 23 70

Week van de jonge mantelzorgers 1 tot 8 juni 2023

Voor de jonge mantelzorgers willen we een drietal activiteiten aanbieden. Wat het precies wordt blijft nog even een verrassing, maar we kunnen wel vertellen dat we bezig zijn binnen de volgende data en kernen:

Vrijdag 2 juni in Bergambacht

Zaterdag 3 juni in Lekkerkerk

Donderdag 8 juni in Schoonhoven



Uit onderzoek blijkt dat de jonge mantelzorger graag iets wil doen met het hele gezin. Het zullen daarom in ieder geval gezinsactiviteiten worden.

We willen natuurlijk zoveel mogelijk jonge mantelzorgers bereiken. Weet u of kent u jonge mantelzorgers? Zou u ze dan van ons Mantelzorgersteunpunt op de hoogte willen stellen? Alvast bedankt.

SamenGezond

Als mantelzorger weet u dat het van belang is zelf zo lang mogelijk gezond en fit te blijven. Wist u dat u zich kunt aansluiten bij SamenGezond? SamenGezond is een gezondheidsplatform op initiatief van Menzis, met een app en een website. Het is voor iedereen gratis beschikbaar, ongeacht waar u verzekerd bent. De app stimuleert om regelmatig te bewegen en gezonde keuzes te maken. Met een Weekdoel, waaronder een stappendoel en beweegminuten, maakt u regelmatig kans op een beloning. U vindt er relevante artikelen en blogs waarmee u uw kennis en bewustzijn over een gezonde leefstijl vergroot. Meer informatie vindt u [hier](#).



Parkinson Café

Algemeen

Ruim 2 jaar geleden is het idee van het Parkinson café ontwikkeld. Door Corona heeft het iets langer geduurd, maar het is nu werkelijkheid geworden. Het Parkinson café heeft als doel een spreekbuis te zijn voor mensen met Parkinson(isme). Het is een plek om informatie over alle facetten van het leven met de ziekte van Parkinson te delen en te (h)erkennen. Ook maakt het Parkinson café het mogelijk om ervaringen uit te wisselen voor zowel mensen met de ziekte van Parkinson(isme) als voor mantelzorgers.

Terugblik

Op woensdag 1 februari 2023 werd in Schoonhoven bij WelZijn Krimpenerwaard op feestelijke wijze het Parkinsoncafé geopend. Wethouder Wisja Pannekoek van de gemeente Krimpenerwaard en spreker Jan Jonker van Parkinson Vereniging waren hierbij aanwezig. Daarnaast waren ruim 70 belangstellenden, waaronder patiënten, mantelzorgers en professionals op deze feestelijke opening afgekomen. Op 5 april jl. was de tweede bijeenkomst waar aandacht werd geschonken aan het onderwerp "de rol van de Parkinsonverpleegkundige voor patiënten alsook mantelzorgers"



Op **7 juni** staat het volgende café gepland. De locatie is bij WelZijn Krimpenerwaard gelegen aan de Oranjeplaats 45 B te Schoonhoven.

Woensdag 7 juni 2023 van 14.00 - 16.00 uur

Parkinson Café

Oranjeplaats 45 B, Schoonhoven

Aanmelden i.v.m. logistieke planning vóór 29 mei 2023 bij: info@parkinsoncafeKrimpenerwaard.nl

Parkinson Cafés in 2023:

woensdag 7 juni

woensdag 4 oktober

woensdag 6 december

Mantelzorgwaardering 2023

Wellicht is het aan uw aandacht ontschoten, maar ook dit jaar geeft de gemeente Krimpenerwaard een waardering aan mantelzorgers die zorgen voor een inwoner uit de gemeente Krimpenerwaard in de vorm van Krimpenerwaard-cadeaubonnen ter waarde van € 100,00. Als u langer dan 3 maanden gemiddeld meer dan 8 uur per week mantelzorg verleend, kunt u een aanvraag indienen bij WelZijn Krimpenerwaard. U kunt het formulier [hier](#) vinden of op onze website.

Mocht u vragen hebben over de mantelzorgwaardering dan kunt u altijd contact met ons opnemen.

We zouden het leuk vinden als u met ons wilt delen wat u met de waarderingsbonnen gaat doen. U kunt uw beleving delen:

mantelzorg@welzijnkrimpenerwaard.com

Social Media

Wij zijn, via onze nieuwe pagina's, te volgen op social media (Facebook en Instagram). Daar worden dagelijks foto's/video's en informatie gepost van onze acties, diensten en activiteiten. 'Like' onze pagina WelZijn Krimpenerwaard en u blijft van alles op de hoogte!



QR code die verwijst naar de Mantelzorgpagina op onze website.



Hartelijke groet van WelZijn Krimpenerwaard

