

# Nieuwsbrief Mantelzorg

Steenbergen - Bergen op Zoom - Woensdrecht

## 2016

**Workshop**

**Levenstestament**

**Belastingaangifte**

**Mantelzorg café**

### FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

### MARCH

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

*Nog te doen:*

- boodschappen doen
- belastingaangifte
- mantelzorg cafe bezoeken
- opgeven voor workshop
- verdiepen in levenstestament
- vriendin bellen die jarig is
- iets voor mezelf doen!!!

2 Nieuwsbrief Mantelzorg lezen!!!!!!!

### JUNE

T	W	T	F	S
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

### AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S

### DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S

## Voorwoord

Beste Mantelzorgers,

Het nieuwe jaar, 2016, is alweer twee maanden oud. Twee maanden waarin o.a. het nieuwe jaar werd gevierd, de vastenavond en het voorjaar soms al een beetje in aantocht is!

Tijd is het thema van deze nieuwsbrief, tijd voor aangifte van de belasting, tijd voor het overdenken en/of regelen van een levenstestament maar vooral tijd voor jezelf als mens en mantelzorg(er).

In deze nieuwsbrief leest u over de mantelzorg cafes die georganiseerd gaan worden, mogelijkheid tot het deelnemen aan lotgenotencontacten en persoonlijke verhalen, maar ook workshops en een masterclass waaraan u kunt deelnemen.

Veel leesplezier! Heeft u interesse en tijd om deel te nemen aan een workshop bij u in de gemeente? Vergeet uzelf dan niet op tijd op te geven!

Marloes Ruffen en Margot Wentink



- 3 Belastingaangifte
- 4 Levenstestament
- 5 Masterclass zorginnovatie
- 6 Inspiratiesessie Omdenken en workshop tillen
- 7 BoZ: activiteitenkalender en deelname lotgenotencontact
- 8-9 Woensdrecht: Persoonlijk verhaal, activiteiten en mantelzorgcafe
- 10-11 Steenbergen: Mantelzorgcafe, HHT, vrijwilligers, lotgenotencontact
- 12 Contactgegevens

**Mantelzorg Nieuwsbrief Brabantse Wal:** een initiatief van Mantelzorg Bergen op Zoom i.s.m. Steunpunt Mantelzorg Steenbergen en BWI Woensdrecht

### **Mantelzorg Nieuwsbrief 2016 nummer 1**

**Eindredactie:**

Marloes Ruffen en Margot Wentink

**Drukker:** Editoo B.V. te Arnhem

**Redactieadres:**

Mantelzorg Bergen op Zoom  
Louis Porquinlaan 1,  
4611 AM Bergen op Zoom  
info@mantelzorgboz.nl  
tel 0164-299491

## Aangifte doen om zorgkosten af te trekken

Heeft u specifieke zorgkosten gemaakt die u mag aftrekken? Dan moet u aangifte doen om deze aftrek te kunnen krijgen. Wij houden rekening met uw aftrekposten bij de berekening van de belasting die u moet betalen of terugkrijgt.

### Aftrek zorgkosten

Als u zorgkosten heeft, mag u bepaalde kosten aftrekken. Wij noemen dit de specifieke zorgkosten. U moet aan bepaalde voorwaarden voldoen om zorgkosten te mogen aftrekken. U mag soms ook de kosten aftrekken die u voor anderen maakt.

Specifieke zorgkosten zijn ziektekosten zoals kosten voor medicijnen, maar bijvoorbeeld ook kosten voor hulpmiddelen. In het overzicht zorgkosten ziet u welke kosten aftrekbaar zijn.



Belastingdienst

### Bereken uw aftrek

Om uw aftrek te bepalen, bekijkt u welke kosten aftrekbaar zijn. Daarna kunt u het totaal van uw aftrekbaar zorgkosten berekenen. U mag alleen het deel van de kosten aftrekken dat uitkomt boven een bepaald bedrag, het drempelbedrag.

### Hoe krijgt u aftrek voor zorgkosten?

Wilt u de zorgkosten die u maakt aftrekken? Dan moet u hiervoor aangifte doen. Lees de informatie op de site van de belastingdienst goed door en maak gebruik van uw rechten.

[http://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/aangifte\\_doen/aangifte\\_doen](http://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/aangifte_doen/aangifte_doen)

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met de Belastingtelefoon van de Belastingdienst, telefoon 0800-0543 of kijk op [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl). U kunt ook de Mantelzorglijn bellen, 0900-20 20 496 (elke werkdag tussen 9.00 en 16.00 uur, € 0,10 p.m.).

## Belastingaangifte 2015

Binnenkort ontvangt u mogelijk de oproep van de belastingdienst om belastingaangifte te doen over het jaar 2015. Het is verstandig om belastingaangifte te doen, aangezien uw verzamelinkomen bepalend is voor de berekening voor onder andere huur- en zorgtoeslag.

## Waar kunt u terecht in de gemeente Bergen op Zoom?

### Belastingdienst

Kantoor Roosendaal, Mill Hillplein 1, 4701 BS Roosendaal

Voor een afspraak bellen: 0800-0543

GRATIS.

### Ouderenbonden

Voor een afspraak met de adviseurs van de ouderenbonden op de locatie Vraagwijzer, kunt u bellen met: Vraagwijzer Bergen op Zoom Tel. 0164-299491

- 55 jaar of ouder

U betaalt € 12,00 per huishouden.

### ANBO

p/a Kerkhofstraat 2, 5554 HG Valkenswaard

Voor een afspraak bellen: (0348) 46 66 90, elke werkdag tussen 10:00 en 15:00 uur.

Leden maximaal € 12,00.

### FNV Bergen op Zoom

Voor een afspraak bellen:

0900-3300300 landelijk kantoor FNV 10.00-16.00 uur

Of tel. 06 - 57 83 45 37 dhr. Kools werkdagen tussen 18.00-19.00 uur

Leden GRATIS.

## Levenstestament: houd zelf de regie!

Je moet er niet aan denken. Door een ongeluk of ziekte ben je plotseling niet meer in staat om belangrijke beslissingen te kunnen nemen. Wist je dat je in een levenstestament jouw wensen en instructies kunt laten vastleggen? Mocht er tijdens je leven iets gebeuren, dan kunnen jouw wensen kenbaar worden gemaakt aan de mensen en instanties om je heen. Het is een geruststellende gedachte dat iemand namens jou mag optreden als je door omstandigheden (tijdelijk) niet meer zelf kunt handelen.

### Wat is een levenstestament?

Een levenstestament is een notariële akte waarin je zaken regelt voor het geval er tijdens je leven iets gebeurt (ongeluk, dementie, ziekte) waardoor je niet meer zelf kunt handelen of beslissen.

### Wat is het verschil met een gewoon testament?

In een gewoon testament leg je vast wat er na je overlijden met je nalatenschap moet gebeuren. Met een testament regel je onder meer aan wie je wat wilt nalaten, het benoemen van een voogd, bewindvoerder of executeur. Een gewoon testament werkt pas na overlijden. Een levenstestament is een testament dat werkt bij leven.

### Voor wie is mijn levenstestament van belang?

- voor jezelf;
- voor iedereen die voor jou zorgt (familie/zorghulpverleners);
- voor degenen met wie je zakelijk samenwerkt;
- rechters.

### Wat kan ik vastleggen in een levenstestament?

In een levenstestament kan worden vastgelegd wat in jouw specifieke situatie van belang is. Je kunt alle wensen vastleggen van bijvoorbeeld:

- financiën, onderneming, woning en andere onroerende zaken;
- schenkingen, of je deze wilt (blijven) doen en zo ja, onder welke voorwaarden;
- het geven van toestemming voor het al dan niet mogen verrichten van medische handelingen;
- de benoeming van een mentor of bewindvoerder over jouw vermogen;
- eventueel praktische zaken voor direct na het overlijden (begrafenis of crematie).

### Overleg met een notaris

Het opmaken van een levenstestament is maatwerk. Neem hierover contact op met een notaris voor een vrijblijvend gesprek.

Wie van de drie ...  
neemt straks uw medische beslissingen?

uw oud-collega      uw dochter      uw buurman

1      2      3

Leg het vast in een levenstestament

Je regelt het bij de notaris

KNB  
Koninklijke Notariële  
Beroepsorganisatie



## Masterclass: Zorginnovatie in de praktijk

**Donderdag 14 april 2016**

**13.00 - 15.00 uur (inloop vanaf 12.45 uur)**

**Locatie: Kellebeek College, Oostelijke Havendijk 1, Roosendaal**

De meeste mensen willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Met de hulp van mantelzorgers en vrijwilligers lukt het vaak om hier invulling aan te geven. Zij hebben een belangrijke functie als het gaat om langer thuis wonen. Maar hoe kunnen vrijwilligers ontlast worden in de zorg aan huis? Zorginnovaties, in de vorm van nieuwe producten en diensten, kunnen daar een bijdrage aan leveren. Op donderdag 14 april 2016 organiseert de Vrijwilligersacademie samen met het Huis van Morgen een informatiemiddag waarin uitleg gegeven wordt over deze nieuwe zorgtoepassingen.

Het Huis van Morgen is gevestigd in het Kellebeek College in Roosendaal. Het doel van de organisatie is om meer mensen kennis te laten maken met nieuwe zorgtoepassingen waardoor ze zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Denk hierbij aan producten gericht op woongemak, gezondheid, voeding, veiligheid, mobiliteit en communicatie.

Tijdens de masterclass wordt uitleg gegeven over het proces van ouder worden. Wat betekent dit voor mensen en hoe kunnen zij gezond ouder worden in hun eigen omgeving zonder belemmeringen? Daarnaast krijgen de vrijwilligers een toelichting op enkele nieuwe producten en diensten die hen kunnen ontlasten bij de zorg aan huis. Er is deze middag volop gelegenheid om de producten te bekijken, zelf uit te proberen en vragen te stellen. Alle producten die getoond worden zijn verkrijgbaar. Het Huis van Morgen is geen commerciële organisatie maar kan de deelnemers wel informeren over de verkooppunten.

### Aanmelden

**De bijeenkomst is gratis. Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar [info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl). Kijk voor meer informatie over het Huis van Morgen op de website [www.huis-van-morgen.nl](http://www.huis-van-morgen.nl).**



## Mantelzorgcafe: Inspiratiesessie Omdenken

Met **aanstekelijk enthousiasme** daagt Dimitri je uit anders OM te denken. Dat doet tie op een inspirerende, enthousiaste en verrijkende wijze. Geloof het maar, **dat vitaliseert, inspireert en empowert**.

Bijkomend voordeel, je wordt er zo lekker wakker van!

Hij schuwt eigenwijsheid, confrontatie en provocatie niet. Hij zoekt de grens op want... waar je raakt blijft het hangen. Da's soms heftig, meestal luchtig. Zo keer je huiswaarts met een frisse blik, "knetterkauwgom" in je hoofd en een vonkend hart!

Hoe dan? Ook!

Dimitri staat met volle aandacht voor een groep. Hij leeft zich in, geeft speldenprikken, laat alle gevoelens aan bod komen, laat je lachen en geeft **een verfrissende, nieuwe kijk op een situatie**. Hij weet subtiel de kern te raken. Zo ontstaat er **ruimte voor nieuwe ideeën** en kom je in beweging. Zijn eerlijkheid en no-nonsense houding zijn ontwapenend en zorgen voor een **open sfeer**.

Kortom, een spreker die je je zult herinneren.

Wanneer:

**Maandag 4 april aanvang 19.30 uur tot 21.30 uur**  
waarbij u kunt binnenlopen vanaf 19.00 uur.

Locatie:

**Woonzorgcentrum Jacqueline**  
Jupiterweg 20  
4624 AK Bergen op Zoom

**Voor deelname aan de inspiratiesessie moet u zich opgeven via [info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl) of telefonisch via Vraagwijzer Bergen op Zoom 0164-299491.**



Het probleem is vaak niet het gebrek aan nieuwe ideeën, maar het loslaten van oude inzichten.

Dee Hock.



## Workshop Tillen voor mantelzorgers

Als u iemand verzorgt kan het soms vóórkomen dat u de ander moet tillen. Bijvoorbeeld om hem of haar van het bed naar een stoel te helpen, om te rollen bij het verschonen van een bed of tijdens de toiletgang. Dit **tillen is belastend** voor uw rug, maar ook voor uw schouders, armen en handen. Er zijn **tiltechnieken** die voorkómen dat u rugklachten krijgt.

Mantelzorg Bergen op Zoom biedt u samen met Lianne van Oort trainer van TWB, Thuiszorg met aandacht een workshop aan om u te helpen. U leert hoe u moet tillen en zo dus klachten in de toekomst kan voorkomen.

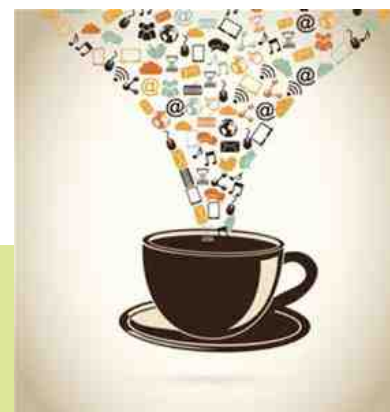
De **workshop Tillen** vindt plaats in de grote zaal van het **Gezondheidscentrum**, Louis Porquinlaan 1, 4611 AM Bergen op Zoom op **vrijdag 15 april** tijd **13.00 uur tot 15.00 uur**.

**Aanmelden via [info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl) of telefonisch via Vraagwijzer Bergen op Zoom 0164-299491**



## Activiteitenagenda Bergen op Zoom

mrt	3	Parkinson café	Parkinson Vereniging	Herelsestraat 100 Heerle	14.00 - 16.00
	8	Longpunt	Longfonds	Bravis Ziekenhuis BoZ	14.00 - 16.00
	10	NAH café	MEE, Pauwer	Florastraat 90 BoZ	20.00 - 22.30
	21	Alzheimer	Alzheimer Nederland	Zonneplein 63 BoZ	19.30 - 21.30
	24	NAH café	MEE, Pauwer	Florastraat 90 BoZ	20.00 - 22.30
apr	4	Mantelzorg café	Jacquelineflat	Jupiterweg 20 BoZ	19.30 - 21.30
	5	Longpunt	Longfonds	Bravis Ziekenhuis BoZ	14.00 - 16.00
	7	Parkinson café	Parkinson Vereniging	Herelsestraat 100 Heerle	14.00 - 16.00
	7	NAH café	MEE, Pauwer	Florastraat 90 BoZ	20.00 - 22.30
	25	Alzheimer café	Alzheimer Nederland	Zonneplein 63 BoZ	19.30 - 21.30
mei	10	Longpunt	Longfonds	Bravis Ziekenhuis BoZ	14.00 - 16.00
	12	Parkinson café	Parkinson Vereniging	Herelsestraat 100 Heerle	14.00 - 16.00
	19	NAH café	MEE, Pauwer	Florastraat 90 BoZ	20.00 - 22.30
	23	Alzheimer café	Alzheimer Nederland	Zonneplein 63 BoZ	19.30 - 21.30



### Deelname lotgenotencontact

#### Uitwisseling van ervaringen

Wilt u graag wat emotionele steun van iemand maar kunt u niet terecht bij familie of vrienden, of wilt u niet altijd een beroep op hen doen? Dan is lotgenotencontact misschien iets voor u. Lotgenotencontact is te omschrijven als contact tussen mensen die zorgdragen voor een naaste met een ziekte, aandoening of beperking.

#### Wat kan lotgenotencontact voor u betekenen?

- \* U kunt praten met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten, zodat u zich gesteund weet.
- \* U kunt uw verhaal vertellen aan mensen die ervoor open staan.
- \* U kunt ontdekken dat er anderen zijn met dezelfde gevoelens van onzekerheid of eenzaamheid.
- \* U kunt tips en ervaringen uitwisselen, bijvoorbeeld over de mogelijkheden om extra hulp te krijgen.
- \* U kunt vertellen of juist leren hoe om te gaan met spanning en stress.

#### Waar kunt u terecht voor lotgenotencontact?

In 2012 is er een lotgenotengroep gestart voor mantelzorgers die zorgen voor hun naasten wonend in de gemeente Bergen op Zoom. Nu is er weer de mogelijkheid voor mantelzorgers om zich aan te melden voor lotgenotencontact. De groep bestaat uit 10-12 personen die onder begeleiding van een medewerker van Mantelzorg Bergen op Zoom ongeveer 6 keer per jaar bij elkaar komen.

Voor informatie of om U aan te melden voor het lotgenotencontact kunt u een email sturen naar [info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl) of bellen met de voordeur van Mantelzorg Bergen op Zoom, Vraagwijzer Bergen op Zoom 0164-299491.

## Persoonlijk verhaal van een mantelzorgondersteuner

Mijn naam is Anja, ik ben anderhalf jaar buddy/mantelzorgondersteuner bij een echtpaar waarvan de vrouw dementie heeft. Het heeft me toch enkele maanden gekost om er achter te komen waarmee ik mevrouw bezig kan houden tijdens de uurtjes die wij samen doorbrengen.

Mevrouw haar naam is Marian.

In de eerste weken ben ik gaan kijken wat ik met Marian zou kunnen gaan ondernemen. Al snel werd me duidelijk dat zij eigenlijk nergens geen zin meer in had dan alleen gezellig met elkaar praten of eventueel een wandelingetje maken.

Marian maakte voor haar ziekte prachtige schilderijen. Ik heb een poging ondernomen om samen met haar het gevoel en de belangstelling voor haar schilderen weer terug te krijgen maar helaas, het zat er echt niet meer in.

Marian vertelde mij dat ze graag eens wilde leren haken. Haar moeder had het haar nooit geleerd zei ze. Het leek mij een uitdaging om het haar te leren. We hebben van haar man de benodigde materialen gekregen en we zijn aan de slag gegaan. Het vergde van ons beiden heel veel geduld en gelukkig hadden we dat ook.

In de eerste maanden waren het wat proefstukjes die er uit voort kwamen en ik verbaasde me elke week weer wat voor wonderlijke dingen ze gemaakt had en hoe we het weer uit elkaar konden krijgen omdat het helemaal in de knoop zat.

Ik heb Marian een aantal leuke voorbeelden laten zien van haakwerkjes en ze raakte heel erg enthousiast van het slaapschaap. Dat is een pyjamazak waar de kleintjes hun pyjama in kunnen doen en dan op hun bed kunnen zetten.

Marian heeft vier kleinkinderen dus we konden aan de slag. Ondertussen zijn we al aan het derde slaapschaap begonnen en elk schaap heeft een andere kleur. Marian maakt het grootste deel van de slaapschappen en ik kijk mee en verbeter indien nodig.

Elke week leg ik Marian even opnieuw uit hoe ze de steken moet maken en als ze eenmaal bezig is dan gaat het heel goed. Als alle onderdelen gehaakt zijn dan zet ik alles in elkaar en is het slaapschaap klaar. De kleinkinderen van Marian en haar man zijn ook erg enthousiast over de slaapschappen.

Als alle slaapschappen gehaakt zijn en het voor Marian mogelijk is en zij enthousiast blijft om te haken gaan we nog andere projectjes proberen.

Wat ik met dit verhaal duidelijk heb willen maken is, dat je met Dementie ook nog van alles kan leren.



### Boekentip: 'Ma' van Hugo Borst

Persoonlijk én herkenbaar. Hugo is in dit boek geen BN'er, maar de zoon van zijn moeder

Het nieuwe boek 'Ma' van Hugo Borst (53), dat gaat over zijn dementerende moeder, is op nummer één binnengekomen in de boekenbestsellerlijst. Elk verhaal komt binnen. En dat gaat soms gepaard met traantjes. Mensen vinden het fijn om over herkenbare ervaringen te praten. En om gehoord te worden.

Aan de ene kant is het een persoonlijk boek over Hugo's moeder, maar aan de andere kant gaat het over iedereen's moeder. Iedereen herkent het onderwerp. Dat is de kracht.'





## Mantelzorgcafé 2 maart; Afstemmen en samenwerken met de professional

De Brede Welzijnsinstelling Woensdrecht en tanteLouise-Vivensis nodigen u van harte uit voor het Mantelzorg-café in de Gemeente Woensdrecht. Deze avond wordt op woensdag 2 maart in Zorgcentrum Mariahove te Ossendrecht georganiseerd. De zaal is geopend vanaf 19.00 uur en de avond begint om 19.30 uur.

Thema: Afstemmen en samenwerken met de professional  
Rond het zorgen voor anderen kunnen zowel professionals, mantelzorgers én vrijwilligers betrokken zijn. Vaak zijn er, met de verzorgde, vier partijen betrokken. Hoe zorg je dan dat de zorg goed geregeld is én blijft? Dit vraagt om goede afstemming en samenwerking tussen de professional en de informele zorg. Dit gaat natuurlijk niet vanzelf. Aan de hand van een vaste structuur/gesprekstechniek laten we zien hoe iedereen zijn verantwoordelijkheid hierin neemt.

### Mantelzorg-café

Een mantelzorg-café is een ontmoetingsplek voor mantelzorgers, familie, beroepskrachten en belangstellenden. Hier is het mogelijk om ervaringen uit te wisselen, contacten te leggen of om er gewoon even 'tussen-uit' te zijn.

Graag zien wij u op 2 maart in Zorgcentrum Mariahove te Ossendrecht. Er zijn géén kosten aan verbonden. Een kopje koffie of thee wordt u aangeboden.

Wilt u meer informatie over deze avond dan kunt u contact opnemen met de Ouderenadviseurs van de BWI, Kitty Kiezenberg, Lenny Winkel of Marga Esser. Telefonisch bereikbaar onder telefoonnummer: 0164 672049 of per e-mail: k.kiezenberg@bwiwoensdrecht.nl m.esser@bwiwoensdrecht.nl l.winkel@bwiwoensdrecht.nl



**NEE DOKTER**

**U VERGIST ZICH**

**ZIEK ZIJN  
KAN IK MIJ NIET  
PERMITTEREN**

*Loesje*

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl



### Activiteitenagenda gemeente Woensdrecht

Mrt. 2	Mantelzorgcafe. Zorgcentrum Mariahove, Gert Mullerplein 21 te Ossendrecht Thema: Afstemmen en samenwerken met de professional	19.30-21.30 Inloop 19.00
Mrt. 14	Alzheimercafe. In Woonzorgcentrum Heideduin, Heistraat 12 te Hoogerheide. Thema: Dementie en levenseinde	19.30-21.30 Inloop 19.00
Mrt. 30	Rollatorspreekuur Zorgcentrum Heideduin, Heistraat 12 Hoogerheide	13.30-15.00
Apr. 20	Rollatorspreekuur De Beukenhof, Beukendreef 2 te Putte	13.30-15.00
Mei 9	Alzheimercafe. In Woonzorgcentrum Heideduin, Heistraat 12 te Hoogerheide. Thema: Dementie en gedragsveranderingen	19.30-21.30 Inloop 19.00
Mei 19	Rollatorspreekuur Huijbergen, Broederhuis Ste. Marie, Boomstaat 7	13.30-15.00



## Vrijwilligers van het Steunpunt

Hallo, graag stel ik me aan jullie voor. Ik ben Ellen van Mook, 58 jaar oud en sinds 30 jaar woon ik op de Welberg. Jarenlang ben ik betrokken geweest bij de Stichting Ontspanning voor Welberg. Zij organiseren allerlei festiviteiten binnen het kerkdorp.

Momenteel zing ik bij het koor Oud Bruin en Jong Belegen. Dit is een erg gezellig koor en bovendien is zingen lekker ontspannend. Ook de afgelopen Carnaval was weer heel leuk. Door deze activiteiten ben ik heel snel ingeburgerd op de Welberg en in Steenbergen. Verder wandel en lees ik graag.

Sinds februari ondersteun ik, als vrijwilliger, Joyce Joosen bij haar werkzaamheden als coördinator van het Steunpunt Mantelzorg Steenbergen. Ik help bij de voorbereidingen van de lotgenotencontacten en de mantelzorgcafés en jullie zullen me daar ook regelmatig tegenkomen. Ook ga ik stukjes in de Nieuwsbrief en de Facebookpagina verzorgen. Ik heb er erg veel zin in! en vind het leuk jullie te gaan ontmoeten.

## Mantelzorg café Steenbergen nodigt u uit!!

Op maandag 7 maart 2016 verzorgt het Steunpunt Mantelzorg Steenbergen het 1e mantelzorgcafé van 2016. U bent van harte welkom! Het thema van dit café is Mantelzorgregelingen in de gemeente Steenbergen. Joyce Joosen, coördinator van het steunpunt zal hierover een presentatie houden. Uiteraard worden ook de vragen van de mantelzorgers zoveel mogelijk behandeld, zo nodig kan hiervoor ook een afspraak gemaakt worden. Daarnaast is er ruimte voor informeel samen zijn. Wilt u a.u.b. wel laten weten dat u komt, dit in verband met de catering. Het mantelzorgcafé op 7 maart zal plaatsvinden bij Arcadia, Aafghelechedijk 12, 4651 RC Steenbergen.



## aanmelden

U kunt zich vóór 4 maart aanmelden via telefoonnummer 0167-541137, e-mail [j.joosen@swo-stb.nl](mailto:j.joosen@swo-stb.nl) onder vermelding van uw naam, telefoonnummer, aantal personen en aanmelding Mantelzorgcafé. Of

via de website [www.swo-steenbergen.nl](http://www.swo-steenbergen.nl) onder steunpunt mantelzorg. De data voor de overige mantelzorgcafés in Steenbergen zijn maandag 6 juni en 10 oktober. Reserveer deze alvast in uw agenda!

## Huishoudelijke Hulp Toelage (HHT) ook voor mantelzorgers

Sinds 1 januari 2015 is er veel veranderd in de zorg. Om de ondersteuning, voor mensen die dat nodig hebben, en de werkgelegenheid van huishoudelijke hulpen te behouden, heeft het Rijk de Huishoudelijke Hulp Toelage ofwel HHT in het leven geroepen. Deze regeling geldt voor 2015 en 2016. De HHT kan onder bepaalde voorwaarden worden ingezet voor het inkopen van (extra) uren huishoudelijke ondersteuning. Uw gemeente heeft veel waardering voor mantelzorgers en heeft besloten ook mantelzorgers gebruik mogen maken van deze regeling. Voelt u zich zwaar belast of zelfs overbelast door het leveren van mantelzorg én het voeren van uw eigen huishouden? Dan kunt u

een beroep doen op de HHT-regeling en kunnen bij u thuis tijdelijk huishoudelijke taken uit handen genomen worden om u te ontlasten. Een van de voorwaarden voor mantelzorgers is een registratie bij het Steunpunt Mantelzorg. Wanneer u interesse heeft in het kopen van huishoudelijke ondersteuning via de HHT-regeling, dan kunt u contact opnemen met een gecontracteerde zorgaanbieder naar keuze. Deze dienstverlening wordt binnen gemeenten Steenbergen, Bergen op Zoom en Woensdrecht geleverd door de zorgaanbieders: Axxicom, DAT, Surplus-Groep/ Nuevo, Privazorg, TSN, TWB en Tzorg. De zorgaanbieder zal dan direct samen met u bekijken wat voor u de mogelijkheden zijn. Let op u hoeft als mantelzorger dus niet woonachtig te zijn in de gemeente Steenbergen. Met deze regeling kunt u per uur huishoudelijke ondersteuning inkopen bij een gecontracteerde zorgaanbieder. De gemeente legt het restant van het uurtarief bij. De zorgaanbieder brengt de geleverde uren bij u in rekening. Van haar kunt u de factuur verwachten. Meer informatie hierover kunt u vinden bij het Steunpunt Mantelzorg, Gemeente Steenbergen en Vraagwijzer.

## Alzheimer cafe Steenbergen

Het Alzheimer Café is een treftpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, over dementie en over mogelijkheden voor hulp en dienstverlening en dat allemaal in een gemoedelijke sfeer. Het programma duurt ongeveer twee uur. In iedere bijeenkomst staat er een onderwerp centraal. De bijeenkomst begint met een interview met een (ervarings)deskundige of de vertoning van een dvd. In de pauze is er gelegenheid om ervaringen uit te wisselen. Daarna kunt u nog vragen stellen aan de spreker. Na afloop kan men nog iets drinken en met elkaar praten.

Programma voor 2016

- 15 februari 2016: Wat is dementie?
- 11 april 2016: Dementie & de sociale kaart, waar kan ik terecht?
- 13 juni 2016: Dementie & gedragsveranderingen
- 10 oktober 2016: Dementie & levenseinde
- 12 december 2016: Dementie & de mantelzorg

Het Alzheimercafé wordt gehouden in woonzorgcentrum "Onze Stede", Rozemarijnstraat 1 in Steenbergen. De avond begint om 19.30 en duurt tot ongeveer 21.30. Er is voor de deur ruime parkeergelegenheid. Toegang is gratis. U hoeft zich niet aan te melden. Het Alzheimercafé is een samenwerking tussen Stichting tanteLouise-Vivensis, GGZ-WNB, Alzheimer Nederland en de gemeente Steenbergen. Voor meer informatie kunt u bellen met tel.nr.: 0164-289100, vraag naar Chris de Schepper.



## Lotgenotencontact groep

Ook in 2016 organiseert het Steunpunt Mantelzorg Steenbergen lotgenotencontacten. Op de dinsdagen 23 februari, 19 april, 28 juni, 6 september en 6 december van 14.00 tot 16.00 uur zijn bijeenkomsten gepland. Alle mantelzorgers die dit willen kunnen deelnemen. Reserveer de data alvast in uw agenda!

Op 23 februari hebben we bloemstukken gemaakt bij Jolanda's Boeket. In haar winkel aan de Kaaistraat 53 in Steenbergen werden we hartelijk ontvangen met koffie/ thee en wat lekkers. Het werd een gezellige middag.

Wilt u een uitnodiging ontvangen voor de Lotgenotencontacten geef u dan op bij het Steunpunt Mantelzorg Steenbergen.

## Nieuwe lotgenotengroepen in Steenbergen

Lotgenotencontacten vanuit het steunpunt zijn bijeenkomsten voor mantelzorgers. Zo kunnen mantelzorgers elkaar ontmoeten, praten en/of deelnemen aan de activiteiten die georganiseerd worden. Het steunpunt wil graag zoveel mogelijk mantelzorgers de kans bieden om deel te nemen aan de Lotgenotencontacten. Zoals u kunt lezen in deze nieuwsbrief is er een lotgenoten groep actief op 5 dinsdagmiddaggen. Uit reacties blijkt dat er ook behoefte is van mantelzorgers om op een andere dag en/of tijd deel te nemen. Wilt u wel graag deelnemen aan de bijeenkomsten met andere mantelzorgers maar is

## Mantelzorg doe je samen met.....

MEE cliënt ondersteuning. Sinds 1 januari 2015 mag iedereen die ondersteuning nodig heeft, gebruik maken van onafhankelijke cliëntondersteuning. **MEE biedt gratis onafhankelijke informatie, advies en ondersteuning aan kwetsbare mensen en hun familie, vrienden en andere betrokkenen.** MEE heeft specifieke kennis op het gebied van mensen met een beperking. Wij streven ernaar dat cliënten zich verder ontwikkelen en zo zelfstandig mogelijk in de samenleving kunnen meedoen. Samen met u kijken we naar wat nodig is zodat u zelf weer verder kunt. MEE is er voor alle kwetsbare burgers die cliëntondersteuning nodig hebben, zoals:

- \*Mensen een verstandelijke, lichamelijke, zintuiglijke of psychische beperking,
- \*Mensen met een chronische ziekte,
- \*Ouderen
- \*Mensen met niet-aangeboren hersenletsel
- \*Mensen met autisme

MEE ondersteunt u met uw vragen op het gebied van:

Opvoeding & Ontwikkeling, Leren & Werken, Samenleven & Wonen, Regelgeving & Geldzaken

**Bij Vraagwijzer is een consulent van MEE aanwezig op maandag t/m donderdag 9.00 - 12.00 en donderdagmiddag 13.30 - 16.30. Adres: Fabrieksdijk 6 Steenbergen. Tel nr. 0167-541131.**

de dinsdagmiddag niet geschikt voor u. Laat dit dan weten bij het Steunpunt, zo kunnen we kijken welke dagen en tijden beter uitkomen en een nieuwe groep opstarten. Ideeën van mantelzorgers voor invulling van een middag/ avond zijn van harte welkom. U kunt deze doorgeven aan Joyce Joosen Coördinator Steunpunt Mantelzorg Steenbergen. 0167-541137 of via [j.joosen@swo-stb.nl](mailto:j.joosen@swo-stb.nl)

Indien onbestelbaar:  
Postbus 674, 4600 AR Bergen op Zoom



### **Mantelzorg Bergen op Zoom**

bezoekadres:  
Louis Porquinlaan 1  
4611 AM Bergen op Zoom

0164-299491

Marloes Rутten  
Margot Wentink

[info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl)

[www.vraagwijzerboz.nl](http://www.vraagwijzerboz.nl)  
[www.wijzijntraversegroep.nl](http://www.wijzijntraversegroep.nl)

### **Brede Welzijns Instelling Woensdrecht (BWI)**

Welzijncentrum K4  
Kromstraat 4  
4631 KH Hoogerheide

0164-672049

Marga Esser  
Kitty Kiezenberg  
Lenny Winkel

[info@bwiwoensdrecht.nl](mailto:info@bwiwoensdrecht.nl)  
[www.bwiwoensdrecht.nl](http://www.bwiwoensdrecht.nl)

### **Steunpunt Mantelzorg Steenbergen**

Fabrieksdijk 6  
4651 BR Steenbergen

0167-541137

Joyce Joosen

[j.joosen@swo-stb.nl](mailto:j.joosen@swo-stb.nl)

[www.swo-steenbergen.nl](http://www.swo-steenbergen.nl)

## **Samenwerking**

Nieuwsbrief Mantelzorg Brabantse Wal is een initiatief van Mantelzorg Bergen op Zoom in samenwerking met Steunpunt Mantelzorg Steenbergen en BWI Woensdrecht. Er wordt gebruik gemaakt van het uitgebreide netwerk met andere organisaties op het gebied van zorg en welzijn om zo'n breed mogelijke groep mantelzorgers te bereiken.

## **Relevante informatie**

Mocht u als organisatie relevante informatie hebben voor de nieuwsbrief, hetzij activiteiten voor mantelzorgers hetzij andere informatie, neem dan contact op met de redactie van deze Nieuwsbrief ([info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl)). De volgende nieuwsbrief wordt in het tweede kwartaal van 2016 uitgebracht.