



Activiteiten Kalender 2019

Mantelcafé

Een contactmiddag voor mantelzorgers.

U komt in contact met andere mensen die langdurig zorgen voor een familielid, vriend of buur. U deelt (vaak herkenbare) ervaringen en u krijgt informatie over mogelijkheden die er in de gemeente Heumen en de gemeente Mook en Middelaar voor mantelzorgers zijn. Dit Mantelcafé vindt op verschillende locaties plaats, zodat u zelf de meest passende locatie, datum en tijd kan kiezen. De toegang is gratis en u krijgt één consumptie aangeboden namens Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar. *Aanmelding is niet noodzakelijk.*

In **Malden** vindt het Mantelcafé plaats in Café de Muse.

Data: 7 maart, 25 april, 13 juni, 11 juli, 22 augustus, 3 oktober, 14 november en 19 december 2019.

Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Locatie: Café De Muse, Kerkplein 12, 6581 AC Malden

Parkeren op het plein met de blauwe parkeerkaart of in de parkeergarage van SCC Maldensteijn (gratis).

In **Molenhoek** vindt het Mantelcafé plaats in het Lees- en Ontmoetingspunt (LOP).

Data: 25 januari, 29 maart, 24 mei, 5 juli, 6 september en 29 november 2019.

Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Locatie: Lees- en Ontmoetingspunt, Prinsenvweg 3c, 6584 AZ Molenhoek

Parkeren kan in de omgeving van het winkelcentrum.

Cursus 'Ontspannen en omgaan met stress voor mantelzorgers'

In vijf bijeenkomsten worden u ontspanningsoefeningen aangereikt, krijgt u tips over goed slapen en bewegen en heeft u het over het voorkomen van piekeren en het omgaan met angsten.

Aanmelding bij Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar is noodzakelijk.

Data: 28 mei, 4 juni, 11 juni en 18 juni 2019

Tijd: 19.30 – 21.00 uur

Locatie: Psychotherapie Praktijk Malden, Broeksingel 1, 6581 HA te Malden

Bikkeltraining 'Heee.... Ik ben er ook nog!'

Ben jij ook zo'n bikkel (tussen 10 en 12 jaar oud) die zorgt voor iemand in het gezin die ziek is? Of die zich zorgen maakt over iemand in het gezin die ziek is?

Dan ben je niet de enige (al voelt dat misschien wel zo...!). Erover praten is vaak niet makkelijk, of niet voor de hand liggend. De aandacht in het gezin kan daardoor soms wat anders verdeeld zijn en tijd om bij jezelf stil te staan, schiet er dan soms bij in. In deze Bikkeltraining staan wij even stil bij jou! Samen met leeftijdsgenootjes kletsen we, doen we spelletjes en hebben we serieuze aandacht, maar maken we ook veel plezier. Kortom hebben we aandacht voor jou!

Aanmelden bij Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar is noodzakelijk

Data: 17 september, 24 september, 1 oktober, 8 oktober, 22 oktober, 29 oktober en 10 december.

Tijd: 15.30 – 17.00 uur
Locatie: Wordt nog bekend gemaakt

Cursus 'Mindfulness'

De ervaring leert dat mantelzorgers zo gericht zijn op de ander dat ze nauwelijks contact hebben met hun eigen wensen en behoeften. Daarin schuilt het gevaar dat u gevoelens van overbelasting onvoldoende herkent en (te) veel van uzelf vraagt. Mindfulness leert u een andere levenshouding: u bewust te zijn van alles wat zich voordoet in het hier en nu zonder daarover te oordelen of het te willen veranderen. Op deze manier kan u de zorg aan uw naaste(n) beter en langer volhouden. Deze gratis cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van ieder twee uur die wekelijks plaatsvinden. Daarbij is het van belang dat u zich realiseert dat dagelijks oefenen wenselijk is.

Aanmelding bij Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar is noodzakelijk.

Data: 2 oktober, 9 oktober, 16 oktober, 23 oktober, 30 oktober, 6 november, 13 november en 20 november 2019.

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: Psychotherapie Praktijk Malden, Broeksingel 1, 6581 HA te Malden

Alzheimercafé Heumen - Mook en Middelaar

Bijna elke maand van het jaar komen met mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden samen voor informatie en contact met lotgenoten. De bijeenkomst begint met een lezing of interview met betrokkenen. Daarna kunnen bezoekers ervaringen, tips en ideeën met elkaar delen. Maandelijks wordt een ander onderwerp besproken dat o.a. via de lokale media aan u bekend wordt gemaakt.

Aanmelding is niet noodzakelijk.

Data: iedere eerste donderdag van de maand, maar niet in de maand augustus

Tijd: 19.00 – 21.30 uur, start programma om 19.30 uur

Locatie: Van der Valk Hotel De Molenhoek, Rijksweg 1, 6584 AA Molenhoek

Klankbordgroep

Om zo goed mogelijk te voldoen aan de wensen van mantelzorgers en zo goed mogelijk in te spelen op de behoeften van mantelzorgers vinden wij het belangrijk uw stem te horen. Wij nodigen u uit om vier keer per jaar met ons in gesprek te gaan om van u te leren. Heeft u interesse aan te sluiten bij de klankbordgroep, meldt u zich dan aan bij Anita de Roos of Kim Falk, zie gegevens onderaan deze brief.

Data: 29 maart, 24 juni, 4 oktober en 9 december

Tijd: 14.00 – 16.00 uur

Locatie: Malderburch, Broekkant 16, 6581 AE Malden. U kan zich melden bij de receptie.

Dag van de Mantelzorg

Jaarlijks wordt landelijk op 10 november de Dag van de Mantelzorg gevierd. Op maandag 11 november organiseert Mantelzorg Heumen, Mook en Middelaar een ontspannende middag- en avondactiviteit. U wordt persoonlijk en via de lokale media op de hoogte gebracht van deze activiteit en de aanmeldprocedure.

Voor aanmeldingen en vragen neemt u contact op met Anita de Roos of Kim Falk van Mantelzorg Heumen en Mantelzorg Mook en Middelaar op telefoonnummer 024 – 3570570 of per mail op mantelzorgheumen@malderburch.nl of mantelzorgmookenmiddelaar@malderburch.nl

Alle genoemde activiteiten zijn gratis en alleen toegankelijk voor mantelzorgers die woonachtig zijn in Malden, Heumen, Overasselt, Nederasselt, Plasmolten, Molenhoek, Mook en Middelaar.