

MANTELZORG SALON 2019



Stichting
Welzijn Bommelerwaard



WOENSDAG 20 FEBRUARI 13.30-15.30 uur Creatief aan de slag

Voorjaarsbloemstuk maken

Herkent u het gevoel: afleiding doet wonderen? Ontspanning door creatief bezig zijn!

Een bevoegen bloemist leert u hoe u een fraai voorjaarsbloemstuk maakt dat u na afloop natuurlijk mee naar huis kunt nemen.

Locatie: Wijkhuis De Spellewaard, De Poort 11, Zaltbommel

Aanmelden: tot 6 februari via mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl
Maximaal 15 personen

WOENSDAG 17 APRIL 13.30-15.30 uur Workshop

Ontspannen slapen

Wie structureel slecht slaapt weet hoe veel impact dit niet alleen in de nacht maar ook overdag heeft. Als mantelzorg kun je dat er niet bij hebben. Slaapdocent Carla van Polanen geeft informatie, tips en oefeningen om het slapen te verbeteren.

Locatie: De Leijenstein, Bernhardstraat 4, Kerkdriel

Aanmelden: tot 3 april via mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl

Mantelzorg is alle onbetaalde en langdurige hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving (familie, vrienden, kennissen en burens). Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'.



WOENSDAG 12 JUNI 13.30-15.30 uur Workshop

BordjeVol

BordjeVol bestaat uit een set kaarten en een set werkbladen.

Het brengt voor mantelzorgers spelenderwijs in kaart welke activiteiten energie kosten en hoe lang de situatie nog vol te houden is. Wat kan er van uw 'bordje' af en welke mensen kunnen daarbij helpen?

Locatie: De Leijenstein, Bernhardstraat 4, Kerkdriel

Aanmelden: tot 29 mei via mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl



Wist u dat er iedere laatste donderdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur een gespreksgroep voor mantelzorgers plaatsvindt? Aanmelden is gewenst.

WOENSDAG 25 SEPTEMBER in de avonden Mini-symposium voor werkende mantelzorgers

Gemiddeld 1 op de 5 werknemers combineert werk met mantelzorgtaken en dat aantal groeit. 45% van de werkende mantelzorgers ervaart een hoge drempel om de combinatie werk en mantelzorg bespreekbaar te maken met de werkgever, zo blijkt uit onderzoek van Stichting Werk & Mantelzorg.

In dit mini-symposium wordt o.a. ingegaan op de valkuilen en tips voor werkende mantelzorgers.

Locatie: wordt nader bekend gemaakt

Aanmelden: tot 11 september via mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl

**RESERVEER ALVAST
IN UW AGENDA:**

**Zaterdag 9 november
vindt de viering van
de Dag van de Mantel-
zorg Bommelerwaard
plaats!**

**DAG VAN DE
MANTEL
ZORG**

Een initiatief van Mezzo



**WOENSDAG 16 OKTOBER
13.30-15.30 uur
Informatieve middag**

**Overbelasting &
vraagverlegenheid**

Mantelzorgers vragen over het algemeen niet makkelijk hulp, ook niet als die mantel te zwaar dreigt te worden. Dit wordt vraagverlegenheid genoemd. Kent u dat?

In deze bijeenkomst over overbelasting gaan we op een interactieve manier en met levendige voorbeelden aan de slag om die signalen te herkennen en bespreekbaar te maken.

Locatie: Wijkhuis De Spellewaard,
De Poort 11, Zaltbommel

Aanmelden: tot 2 oktober via
mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl



**WOENSDAG 11 DECEMBER
13.30-15.30 uur
Creatieve middag**

Droogviltten

Een combinatie van ontmoeting en creativiteit: onder leiding van onze cultuurcoach Evelien Baudoin-Tamis maakt u kennis met de techniek droogviltten (ook wel prik- of naaldviltten genoemd). Met deze techniek worden droge stukjes wol bewerkt tot steeds dichtert vilt zodat er vormen van gemaakt kunnen worden. Op deze manier kunt u allerlei knutsels maken, bijvoorbeeld uw eigen kerstversiering.

Locatie: De Leijenstein,
Bernhardstraat 4, Kerkdriel

Aanmelden: tot 2 december via
mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl



WELZIJN BOMMELERWAARD

Welzijn Bommelerwaard staat voor verbindend welzijnswerk binnen de gemeenten Maasdriel en Zaltbommel: mensen helpen om een betere kwaliteit van leven te krijgen, hun sociale netwerken te versterken en bouwen aan de participatiesamenleving.

MANTELZORGONDERSTEUNING

Bij de mantelzorgondersteuning van Welzijn Bommelerwaard kunt u terecht voor emotionele en praktische ondersteuning. Veel mantelzorgers onderschatten de zwaarte van hun taak. Het lukt op om met iemand te praten die begrijpt wat mantelzorg inhoudt. Of dit nu met de mantelzorgconsulent is of door middel van lotgenotencontact.

Met het programma van de mantelzorgsalon 2019 wordt daarom een aantal activiteiten georganiseerd gericht op informatie, ondersteuning, ontspanning en ontmoeting.

VRIJWILLIGE BIJDRAGE & AANMELDEN

We vragen alle deelnemers om een vrijwillige bijdrage zodat we dit soort activiteiten blijvend kunnen aanbieden. Koffie en thee staan altijd klaar.

Aanmelden kan door een email te sturen naar
mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl

MEER INFORMATIE

Wilt u meer informatie of heeft u een vraag over mantelzorgondersteuning? Neem dan contact op met mantelzorgconsulenten Mariëlla van Heck-van Steenis of Barbara van der Meer. Het makkelijkst te bereiken op nummer **(0418) 63 42 31** in de ochtenduren.

U kunt ook mailen naar mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl of een kijkje nemen op de website: www.welzijnbommelerwaard.nl