



Beste Mantelzorger,

Zorgen voor een ander kost tijd, tijd die je ergens anders niet meer voor kan gebruiken. Om jou als mantelzorger hierin te ondersteunen ontvang je een aantal keer per jaar een nieuwsbrief met daarin de laatste ontwikkelingen en nieuwsberichten omtrent mantelzorg.



Namens Voorschoten Voor Elkaar,
Hartelijke groet!

Diantha Hermans
Sociaal werker
Voorschoten Voor Elkaar

In deze uitgave:

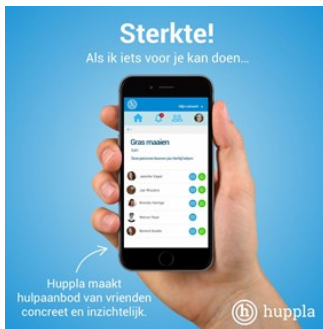
- Mantelzorgwaardering mei 2021
- Je eigen netwerk effectief inzetten met Huppla
- 1 t/m 7 juni - Week van de Jonge Mantelzorger
- Webinar 'weerbaarheid en mindset' van MantelzorgNL
- Wist je dat? Vergoeding vanuit de zorgverzekering
- Inventarisatie behoefte activiteiten en informatie

Mantelzorgwaardering mei 2021

Jaarlijks organiseren wij een aantal activiteiten voor jou als mantelzorger om je even in het zonnetje te zetten en een blijk van waardering te geven. Vanwege corona hebben wij helaas al een jaar geen activiteiten meer kunnen organiseren. Daarom bieden wij nu alle mantelzorgers in Voorschoten een klein presentje aan. Een doosje waarmee je zelf klavertjes vier kan kweken. Ze staan voor voorspoed, vertrouwen, liefde en natuurlijk voor GELUK.



Tip: Je eigen netwerk effectief inzetten met Huppla



'Sterkte! Als ik iets voor je kan doen... "Hoor jij dat ook regelmatig? En kan je best hulp gebruiken maar weet je niet goed waarmee, wanneer en van wie? Maak dan een account aan op Huppla en nodig eenvoudig vrienden en bekenden uit. Huppla vraagt hen wat ze willen doen en jij krijgt dat in een helder overzicht. Dat maakt hulp inschakelen een stuk makkelijker!

[Kijk voor meer informatie op: www.huppla.nl.](http://www.huppla.nl)

Ben je niet handig met apps? En wil je dit graag leren? Met behulp van vrijwilligers kunnen wij jou hiermee helpen.

1 t/m 7 juni - Week van de Jonge Mantelzorger

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven. Om hier bewustwording voor te creëren is de 'Week van de Jonge Mantelzorger' in het leven geroepen. Eén week lang heeft de jonge mantelzorger echt de aandacht van Nederland. Ook in Voorschoten. Ben of ken jij een jonge mantelzorger? Neem dan contact met ons op via 071- 561 9001! Voorschoten Voor Elkaar heeft voor alle jonge mantelzorgers in de gemeente een cadeaubon t.w.v. €25,- klaarliggen.



Webinar 'weerbaarheid en mindset' van MantelzorgNL



Als mantelzorger ben je (voortdurend) gericht op de ander. In het klaarstaan en het zorgen voor de ander schuilt het risico zo verbonden te zijn met degene voor wie je zorgt, dat je eigen gevoel beïnvloed wordt door hoe het met de ander is. Het Webinar 'weerbaarheid en mindset' gaat over hoe je daar als mantelzorger mee om kan gaan. Vooral nu, in coronatijd, kan dit webinar erg waardevol zijn.

Wanneer?

Het webinar vindt plaats op 10 juni 2021 van 20.00 - 21.00 uur. Kijk voor kosten en meer informatie op: www.mantelzorg.nl/agenda/webinar-weerbaarheid-en-mindset.

Wist je dat?

Zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering vergoedingen kunnen opnemen op het gebied van mantelzorg? Zoals:

- Mantelzorgmakelaar
- Respijtzorg
- Hulp bij mantelzorg: een verzameling diensten waar jij als mantelzorger gebruik van kunt maken
- Trainingen en cursussen, bijvoorbeeld mindfulness of een slaapcursus
- Logeerhuis of herstellingsoord
- Reiskosten ziekenbezoek
- Kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders
- Hulp aan huis (ADL) na een ziekenhuisverblijf
- Instructies of begeleiding ergotherapie
- Hospice
- Terminale zorg
- Lidmaatschap van een patiëntenvereniging

Aandachtspunt

Neem altijd eerst telefonisch contact op met je zorgverzekeraar om te beoordelen of je recht hebt op een vergoeding. Informeer ook naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners je terecht kunt.

Tip

Sommige zorgverzekeraars bieden op hun website informatie over hoe zij mantelzorgers helpen en een telefonische hulplijn voor bijvoorbeeld wachtlijstbemiddeling. Ook kun je soms gebruik maken van een mantelzorgmap, mantelzorgpas of andere gratis diensten.

Bron: MantelzorgNL

Wij willen weten wat jij nodig hebt!

Om ons aanbod van activiteiten en informatieve (online) bijeenkomsten goed te laten aansluiten op jouw behoeften vragen wij jou als mantelzorger hierover mee te denken. Mogelijk heb je je zelf al ideeën hierover, dan horen wij dat graag. Hieronder ter inspiratie een kleine opsomming van mogelijkheden:

- Een georganiseerde gezamenlijke wandeling met andere mantelzorgers. Lekker de buitenlucht in en elkaar ontmoeten. Samen je zorgen en mooie dingen delen.
- Workshop: privé, werk en mantelzorg: hoe blijf je in balans?

- Informatiebijeenkomst: financiële regelingen voor mantelzorgers
- Workshop mindfulness voor mantelzorgers
- Een creatieve workshop in het teken van ontspannen



Spreekt jou iets aan of heb je zelf een goed idee?

Mail dan naar info@voorschotenvoorelkaar.nl of bel 071- 561 9001. Op dit moment is het i.v.m. corona nog niet mogelijk om alles te organiseren, dit neemt niet weg dat we vast met elkaar kunnen onderzoeken waar de behoeften van jou als mantelzorger liggen.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op onze website:

www.voorschotenvoorelkaar.nl/mantelzorg-en-meer.

Kom je ergens niet uit, of heb je ondersteuning nodig? Bel dan 071 - 561 90 01 en dan bekijken we samen wat wij voor jou kunnen betekenen.



Ken je andere mensen die deze nieuwsbrief ook graag zouden ontvangen?

Attendeer ze dan op deze nieuwsbrief!



Copyright © 2021 Voorschoten Voor Elkaar, All rights reserved.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u bij Voorschoten Voor Elkaar bekend bent als relatie.

Ons adres is:

Zwaluwweg 4, 2251 MV Voorschoten, Nederland