

## Nieuwsbrief

Winter 2024 Mantelzorgcentrum  
Nunspeet  
voor expertise en ondersteuning**Beste mantelzorgers**

Het jaar 2024 is begonnen. We weten niet wat dit jaar ons precies gaat brengen. Misschien ben je hoopvol aan het jaar begonnen. Of ben je het jaar gestart met een hoofd vol zorgen. Wellicht weet je al dat er dit jaar spannende gebeurtenissen staan te gebeuren. Of dat degene waarvoor je zorgt steeds verder achteruit zal gaan. Een nieuw jaar kan voor iedereen andere gedachten en gevoelens met zich mee brengen.

Als Mantelzorgcentrum Nunspeet willen we er graag voor je zijn. Als je wil doorpraten over wat je bezig houdt in de zorg voor je naaste. Of als je het fijn vindt dat we met je meedenken. We organiseren dit jaar ook weer verschillende activiteiten, zowel informatieve als ook ontspannende. Op onze website, op onze sociale mediakanalen en in deze nieuwsbrief kun je hierover informatie vinden.

**Terugblik Week van de Mantelzorg (2-11 november)**

Het is al even geleden, maar onderstaand filmpje geeft een terugblik in foto's op de activiteiten in de 'Week van de Mantelzorg'.



**Als je de hulp van een ander accepteert, betekent dat niet dat je gefaald hebt. Het betekent dat je er niet alleen voor staat.**

**Politiek Diner**

Op 14 maart organiseren we van 17:00 uur - 18:30 uur weer een Politiek Diner in Het Venster in Nunspeet. Tijdens dit heerlijke diner hebben mantelzorgers

de gelegenheid om met politici door te praten over hoe het leven van een mantelzorgers eruit ziet, wat positieve ervaringen zijn, waar je tegenaan loopt, wat het mooi of juist moeilijk maakt. We zouden het erg waardevol vinden als er dit keer ook een aantal jonge mantelzorgers aanwezig kunnen zijn. Dus een oproep aan jullie: Zou je iets van je leven als (jonge) mantelzorgers willen delen met een gemeenteraadslid, een beleidsmedewerker of een WMO-consulent? En wil je tegelijk genieten van een lekkere maaltijd? Meld je dan voor 1 maart aan via [info@mantelzorg-nunspeet.nl](mailto:info@mantelzorg-nunspeet.nl) | 0341 257242. Na 1 maart laten we weten of je deel kunt nemen.

**Activiteiten**

**16 januari:**  
Ontmoetingsmiddag voor mantelzorgers van een naaste met NAH

**16 januari:**  
Thema-avond 'Mantelzorg en kanker'

**18 januari:**  
Informatiemiddag 'Als het thuis niet meer gaat, hoe dan?!'

**18 januari:**  
Vensterwandeling

**22 januari:**  
Brein-en Alzheimertrouwpunt Nunspeet

**30 januari:**  
Ontmoetingsmiddag voor mantelzorgers van mensen met dementie

**13 februari:**  
Start 4 cursusmiddagen 'Omgaan met NAH'

**15 februari:**  
Vensterwandeling

**26 februari:**  
Brein-en Alzheimertrouwpunt Nunspeet

**4 maart:**  
Start training 'Alles op zijn KOPP' voor kinderen van 8-12 jaar

**14 maart:**  
Politiek Diner

**21 maart:**  
Vensterwandeling

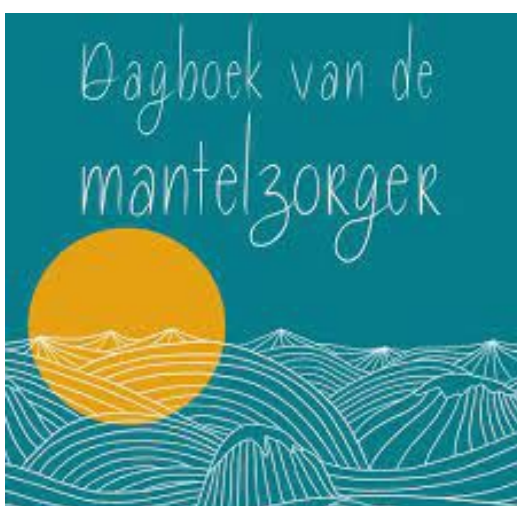


Facebook



LinkedIn

**Ken je mantelzorgers die nog niet ingeschreven staan bij Mantelzorgcentrum Nunspeet (bijvoorbeeld je partner, kind(eren), broer, zus, buurvrouw of...)? Wil je hen er dan op attenderen dat ze zich kunnen aanmelden via mail of telefonisch?**



**'Dagboek van de Mantelzorgers' is eind januari gratis verkrijgbaar bij Mantelzorgcentrum Nunspeet.**

Als (beginnend) mantelzorgers komt er ontzettend veel op je af. Naast de zorg krijg je te maken met verschillende instanties, administratie, instellingen, behandelingen en agenda's. Vanuit elke hoek krijg je papieren mee, afsprakenkaarten, visitekaartjes en informatiebladen.

Om de zorg die je verleent gestructureerd in beeld te hebben is 'Dagboek van de Mantelzorgers' ontwikkeld als handig hulpmiddel.

Het is een mooi boek in een handzaam A5-formaat zodat je

waar je ook bent overzicht hebt.

**Als je als mantelzorgers ingeschreven staat bij Mantelzorgcentrum Nunspeet, dan kun je een exemplaar van het 'Dagboek van de Mantelzorgers' (luxe uitvoering met uitwisbare pagina's en speciale stift) reserveren.**

**Stuur een mailtje naar [info@mantelzorg-nunspeet.nl](mailto:info@mantelzorg-nunspeet.nl) met je naam en adresgegevens en geef daarbij aan dat je graag een exemplaar wil reserveren.** Eind januari ligt het dagboek voor je klaar en kun je hem ophalen!

Via [deze link](#) kun je alvast een inkijkexemplaar bekijken.

**Zou je in contact willen komen met een andere mantelzorgers in een soortgelijke zorgsituatie? Dan horen wij het graag, zodat we samen met jou kunnen zoeken naar een geschikte match.**

**Thema Werk en Mantelzorg**

In 2024 willen we als Mantelzorgcentrum Nunspeet graag aandacht geven aan het thema 'Werk en Mantelzorg'. Eén op de vier werknemers combineert mantelzorg met een betaalde baan. De combinatie van werken en zorgtaken kan zwaar en lastig zijn. We vinden het belangrijk om het thema mantelzorg onder de aandacht van werkgevers te brengen.

Omdat we graag willen weten waar mantelzorgers mee te maken hebben als het gaat om de combinatie van mantelzorg en werk, zouden we graag je reactie ontvangen op deze vragen:

- 1. Waar loop je tegenaan als het gaat om de combinatie van mantelzorg en werk?**
- 2. Wat helpt je tegenaan als het gaat om de combinatie van mantelzorg en werk?**

Zou je je reactie willen mailen naar [info@mantelzorg-nunspeet.nl](mailto:info@mantelzorg-nunspeet.nl)? Alvast bedankt!

**Heb je behoefte aan of ideeën over (andere) activiteiten of cursussen, laat het ons weten!**

**Petitie #stopderegkolder**

Misschien ken je het zelf wel: Elk jaar weer opnieuw moeten bewijzen dat je mantelzorgers bent, enorm veel formulieren invullen... Mantelzorgers die intensief zorgen voor een naaste zijn gemiddeld vier uur per week bezig met regeltaken. Om overbelasting en frustratie te voorkomen, helpt het als mantelzorgers zo min mogelijk tijd kwijt zijn aan formulieren, ingewikkelde regelgeving en organisaties die langs elkaar heen werken. Heb jij je digitale handtekening al gezet? Dat kan nog tot en met 24 januari 2024.

**Sta je ingeschreven bij Mantelzorgcentrum Nunspeet, maar ben je geen mantelzorgers meer? Laat je dan uitschrijven. Dat kan door ons te bellen of te mailen.**

**Onze missie:**

Elke mantelzorgers in de gemeente Nunspeet wordt gezien en voelt zich gesteund

Volg ons ook op   Mantelzorgcentrum Nunspeet

Mantelzorgcentrum  
Nunspeet  
voor expertise en ondersteuning

Mantelzorgcentrum Nunspeet • [www.mantelzorg-nunspeet.nl](http://www.mantelzorg-nunspeet.nl) • 0341 - 25 72 42 • Elburgerweg 15, 8071 TA Nunspeet

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@mantelzorg-nunspeet.nl](mailto:info@mantelzorg-nunspeet.nl) toe aan uw adresboek.

