

Mantelzorgers in de watten gelegd

Zorg jij als mantelzorgers intensief voor een naaste? Dan ben je op zaterdag 9 november van harte welkom op de Dag van de Mantelzorg in De Meerpaal.

Op 9 november draait het nu eens om jou als mantelzorgers. De Meerpaal Welzijn, InteraktContour en Mantelkring zorgen er samen met de Ladies Circle Flevoland en de gemeente Dronten voor dat jij op deze dag extra in de watten wordt gelegd. Mantelzorg kan zwaar zijn, en soms kun je het idee krijgen dat je er helemaal alleen voor staat. Daarom mag jij lekker genieten op de Dag van de Mantelzorg. En hoe fijn is het om je verhaal eens met andere mantelzorgers te kunnen delen.

Gratis workshops

Op het programma staan een tiental workshops waar je gratis aan kunt deelnemen. Om



maar wat te noemen: yoga, bloemschikken, handmassage, een fitness workout voor je hersenen of samen muziek maken. Thema-workshops zijn er onder de titel 'Grip op geld', 'De kracht van aandacht', 'Levenskracht' en 'Schrijven heelt'. Speciaal voor de mannen is er een café met een bil-

jart en een muzikje, waar een kaartje kan worden gelegd. Op de dag zelf kun je de keuze maken uit de verschillende workshops. Geef je op voor deze dag via mantelzorgdronten@meerpaal.nl of app naar 06-51403994. Zorgvervangings nodig? Geef dit dan bij de aanmelding aan.

Programma 9 november:

13.00 uur: ontvangst en welkom
13.45 uur: start workshops
16.30 uur: hapje en drankje met live muziek
17.30 uur: einde

Henk (76) zag in dat hij het niet meer alleen kon: 'Langzaam raakte ik steeds meer in een isolement'

Het leven van Henk zag er 20 jaar geleden van het ene moment op het andere compleet anders uit. Zijn vrouw raakte na een operatie gedeeltelijk verlamd. Henk dacht aanvankelijk dat hij de zorg voor haar wel in zijn eentje aan kon. Maar uiteindelijk liep hij vast in de situatie. 'Het ging langzaam slechter met mijn vrouw, maar ook met mij. Ik merkte dat ik vereenzaamde en steeds meer in een isolement raakte.'



sche zaken voor ons. Dat was een ontzettende steun. Daarnaast zorgde Mantelkring ervoor dat ik in contact kwam met andere mantelzorgers. Hierdoor kan ik mijn verhaal delen met anderen. Ik ben een trouwe bezoeker van de wekelijkse bijeenkomsten. Mijn kinderen zeggen steeds dat ik een grote glimlach op mijn gezicht krijg als ik het over Mantelkring heb. Het is mijn moment in de week. Bij Mantelkring gaat het echt over mij.'

Praktisch

Henk zocht en vond hulp, onder meer bij InteraktContour, dat mensen met een NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel), ondersteunt. 'InteraktContour regelde veel prakti-

ZamenEen, daar kan niemand meer omheen!

Op vrijdag 4 oktober presenteerden veel organisaties uit Dronten zich bij de Dag van de Ouderen. Organisator Frans Wesselink viel het hoge percentage deelnemers aan de coalitie ZamenEen op. Dus waarom dit niet nog eens extra kenbaar gemaakt? Vlak voor de start van de beurs vroeg men ZamenEen sponsor KWOT om in allerijl een 15-tal mooie borden te maken met het logo van ZamenEen erop. ZamenEen, daar kon dus ook op de Dag van de Ouderen niemand meer omheen!



Mantelzorgcompliment

Iedere mantelzorgers in Dronten heeft recht op het Mantelzorgcompliment. Deze vorm van waardering bestaat uit een tegoed van € 80,- dat mantelzorgers kunnen opladen op hun Pas van Dronten. Dit bedrag is te besteden aan bijvoorbeeld een bezoek aan het theater, een restaurant of bij

een winkel die bij de Pas is aangesloten. Mantelzorgers kunnen het mantelzorgcompliment aanvragen bij De Meerpaal Welzijn via 0321 - 388710 of mantelzorgdronten@meerpaal.nl. Lees meer over de voorwaarden op: www.meerpaal.nl/welzijn/mantelzorgcompliment

Organisaties lid van ZamenEen

De organisatie van de Dag van de Mantelzorg (Meerpaal Welzijn, InteraktContour en Mantelkring) maken alle drie deel uit van ZamenEen. Wat kunnen zij voor mantelzorgers betekenen?

- De Meerpaal Welzijn biedt met het **Informatiepunt Mantelzorg** ondersteuning door middel van informatie, advies, praktische en emotionele ondersteuning of een luisterend oor. Ervaren vrijwilligers kunnen de zorg voor een aantal uren van je overnemen. www.meerpaal.nl/welzijn.
- **InteraktContour** is er voor ondersteuning aan mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel, met speciale aandacht ook voor de mantelzorgers. Wanneer iemand in je nabije omgeving een hersenletsel krijgt, kan InteraktContour je in deze nieuwe situatie helpen. www.interaktcontour.nl
- Via **Mantelkring** komt je in contact met andere mantelzorgers. Je kunt hier je emotionele en praktische ervaringen met anderen delen en (h)erkenning vinden. Daarnaast zijn er tal van activiteiten, waaronder wekelijkse wandelingen, Creatieve Salons, thema-bijeenkomsten en weekenduitjes. www.mantelkring.nl.

Mantelzorgers: verhoogd risico op eenzaamheid

In Dronten is 13% van alle volwassenen en 14% van de senioren mantelzorgers. Dat ligt ongeveer rond het landelijk gemiddelde. Van de volwassen mantelzorgers voelt 18% zich zwaar belast. Bij de senioren is dit percentage eveneens 18%. Mantelzorgers hebben ook een verhoogd risico op eenzaamheid, zo stelt de GGD Flevoland in een toelichting op de actuele cijfers over mantelzorg (juni 2019).

ZamenEen is een initiatief van Seniorennetwerk De Bijenkorf en Netwerk Burgers in de Knel. **Ook meedoen?** Wil je als organisatie ook meedoen met onze coalitie, dan kan dat. Achtergrondinformatie over het samenwerkingsconvenant is te vinden op www.zamen-eeen.nl. Geïnteresseerd? Stuur dan een e-mail naar aanmelden@zamen-eeen.nl en we nemen contact met je op. **Voel jij je wel eens eenzaam en wil je daar eens over praten?** Bel dan met het **Contactpunt ZamenEen** op 088 - 2802802, op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur. Wij zorgen er voor dat je in contact komt met de juiste mensen die je verder kunnen helpen. **Tips, suggesties of een bijdrage leveren** aan het ZamenEen Journaal? Mail dan naar info@zamen-eeen.nl.