

Hoe werkt Mantelzorg-Vitaal?

Het aanbod van Mantelzorg-Vitaal is te vinden op de website www.mantelzorg-vitaal.nl. Via deze website kunt u zich inschrijven als u geïnteresseerd bent om deel te nemen aan één van de activiteiten. Op de pagina 'Aanbod' vindt u de activiteiten waarvoor u zich op dat moment kunt aanmelden.

Het aanbod van Mantelzorg-Vitaal wordt daarnaast twee keer per jaar door middel van een flyer verspreid onder bij ons bekende mantelzorgers die zorgen voor iemand in de gemeente Hoogeveen. U treft de flyer aan bij het IZ-magazine. U kunt het ingevulde aanmeldformulier van de flyer aan ons terugsturen of inleveren bij de receptie van Stichting Welzijnswerk, Het Haagje 119 te Hoogeveen.

Via onze website, Facebook-pagina en via het IZ magazine informeren wij u over extra activiteiten die tussentijds beschikbaar komen.

U heeft altijd enkele weken de tijd om u aan te melden voor de activiteiten van uw keuze. Na aanmelding ontvangt u een bevestiging van de activiteit(en) waarvoor u zich heeft aangemeld. Als u als mantelzorgers nog niet bij ons bekend bent, nemen wij contact met u op om samen met u te bekijken of onze mantelzorgconsulent u kan helpen uw mantelzorgtaak te verlichten.

Maak gebruik van de activiteiten die Mantelzorg-Vitaal u biedt, u verdient het.

Voor meer informatie over Mantelzorg-Vitaal kunt u mailen naar info@mantelzorg-vitaal.nl.

Mantelzorg-Vitaal biedt gedurende het hele jaar een ruim aanbod aan activiteiten voor mantelzorgers die zorgen voor iemand in de gemeente Hoogeveen. Binnen Mantelzorg-Vitaal werken de gemeente Hoogeveen, het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen, het Diaconaal Platform en de Stichting Welzijnswerk samen. Daarnaast zijn er diverse partners betrokken die verschillende doelgroepen vertegenwoordigen om een zo passend mogelijk aanbod te bieden.



MANTELZORG **vitaal**

Hoogeveen



Mantelzorg-Vitaal
p/a SWW
Het Haagje 119
7902 LE Hoogeveen
info@mantelzorg-vitaal.nl
www.mantelzorg-vitaal.nl

Wij zijn bereikbaar op maandag
t/m vrijdag van 8:30 tot 17:00 uur

Mantelzorg-Vitaal is een programma dat mantelzorgers faciliteert om goed voor zichzelf te zorgen. Door Mantelzorg-Vitaal hebben mantelzorgers weer wat tijd en aandacht voor zichzelf.

Voor wie is Mantelzorg-Vitaal?

“Mantelzorg Vitaal biedt een heel compleet programma. Super, er is aan veel mogelijkheden gedacht: geweldig!”

Mantelzorg-Vitaal is voor alle mantelzorgers, jong en oud, die voor iemand zorgen in de gemeente Hoogeveen. Vanaf 18 jaar mag u deelnemen aan Mantelzorg-Vitaal. Voor jonge mantelzorgers tot maximaal 21 jaar worden aparte programma's voor verschillende leeftijdsgroepen aangeboden. Het kan zijn dat u zelf niet in de gemeente Hoogeveen woont, maar wel mantelzorgert bent van iemand in de gemeente Hoogeveen. Om gebruik te mogen maken van Mantelzorg-Vitaal is het belangrijk om vast te stellen of u mantelzorgert bent.

Wij hanteren daarvoor deze omschrijving:

Mantelzorgers zijn mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat er zware fysieke zorg verleend wordt, maar ook dat er voortdurend spanning en zorg is in verband met een psychische aandoening.

Als richtlijn stelt u zich de volgende 3 vragen: zorgt u minimaal 8 uur per week voor iemand die extra

hulp nodig heeft? Duurt deze zorgvraag langer dan 3 maanden? Doet u dit vanuit een persoonlijke band die u met die persoon heeft? Is uw antwoord 3 x ja, dan bent u mantelzorgert.

Twijfelt u of u mantelzorgert bent, neem dan gerust contact op met de mantelzorgondersteuning van SWW, tel: 0528 278 855.

Mantelzorg-Vitaal wil vooral de groep zwaar- of overbelaste mantelzorgers ondersteunen en een blijk van waardering geven. Meld u zich dus aan wanneer u langdurig en intensief zorg verleent aan een naaste.

Doel:

1. Ontmoeting en lotgenotencontact
2. Waardering
3. Ontspanning en voorkomen van overbelasting

Wel Mantelzorg

- Mijn vriendin is dementerend, zij heeft niemand meer. Elke dag ben ik bij haar en help ik haar met de huishouding. Ook ga ik met haar mee naar het ziekenhuis en kook ik elke dag voor haar.
- Mijn kind heeft een vorm van autisme en gedragsproblematiek. Elke dag moet ik een vast programma hanteren om de rust te bewaren. Mijn andere kinderen kunnen niet spontaan vriendjes/vriendinnetjes meenemen naar huis. Hoe de toekomst er uit zal zien is onzeker en hier maak ik mij geregeld zorgen over.

Geen Mantelzorg

- Elke week zet ik de container buiten voor mijn buurvrouw.
- We zijn beiden op leeftijd en mankeren van alles. We helpen elkaar zoveel mogelijk om onze oude dag door te komen. Daarnaast hebben we thuishulp en huishoudelijke hulp. Ook helpen de kinderen af en toe als het nodig is.

Wat biedt Mantelzorg-Vitaal?

Mantelzorg-Vitaal biedt activiteiten die gericht zijn op vitaliteit, ontspanning en persoonlijke ontwikkeling. Ook wordt u een weekendje weg aangeboden. Het aanbod wisselt per periode.

Vitale activiteiten

De vitale activiteiten dragen bij aan het versterken van de fysieke en mentale belasting van mantelzorgers waardoor hun draagkracht vergroot wordt. Uiteindelijk heeft dit als effect dat u als mantelzorgert in staat blijft zorg te verlenen, maar wel met aandacht voor uzelf.

Aanbod Vitale activiteiten

o.a. een badenkaart of aquasportkaart voor het zwembad, sporten/fitness, wandelen en/of fietsen in groepsverband, yoga, tai chi en meer.

“Sporten geeft meer helderheid in mijn hoofd.”

Ontspanningsactiviteiten

De ontspanningsactiviteiten dragen bij aan het verruimen van de ontspanning voor de mantelzorgers. Daarnaast gaat het om het ontmoeten van lotgenoten en het samen iets ondernemen.

Aanbod Ontspanningsactiviteiten

o.a. diverse workshops zoals bloemschikken, bonbons maken, schilderen, natuuractiviteiten, muziek en zang, film- of theaterbezoek.

“Pure vernemen en fijn om in een groep iets te ondernemen.”

Persoonlijke ontwikkeling

Bij activiteiten gericht op persoonlijke ontwikkeling kunt u denken aan een training of cursus waarbij u leert anders om te gaan met de ziekte van een naaste, o.a. door meer kennis over bepaalde ziektebeelden of door anders te kijken naar uw rol als mantelzorgert.

Aanbod Persoonlijke ontwikkeling

o.a. een cursus over het omgaan met verlies van je partner/vader/moeder tijdens het leven, bijvoorbeeld door dementie of niet aangeboren hersenletsel, mindfulness, omgaan met zorgprofessionals of een training voor ouders van kinderen met autisme.

“Mijn partner is mijn partner niet meer. Maar hij/zij is er nog wel.”

Mantelzorg-Vitaal Weekenden

Even tijd voor uzelf, een paar dagen eropuit, genieten en even niet hoeven zorgen! Dat is het doel van de weekenden. Het kan een hele stap zijn om een nachtje weg te gaan, maar de ervaring leert dat mantelzorgers die deze stap gezet hebben allemaal zeggen dat ze dit veel eerder hadden moeten doen. Het is de moeite meer dan waard!

“In het weekend merk ik dat ik er niet alleen voor sta, dat geeft een goed gevoel. Over en weer wordt er naar je geluisterd. Wij zitten allemaal in dezelfde situatie.”