

contactpunt mantelzorg Midden-Drenthe

Van de voorzitter

Beste mantelzorgers,
Is het voor u ook een pak van uw hart, dat we bijna door de (Covid-19-)crisis heen zijn? En dat de zon hoog aan de hemel staat! Het is ZOMER met hoge temperaturen, dat wordt genieten, toch? Of toch maar liever een koel plekje opzoek en hopen dat de hitte snel over is.

Wij als bestuur van het CPM hopen dat u allemaal goed door deze coronaperiode heen gekomen bent. Als bestuur hebben we beperkt overleg gehad over wat kunnen we organiseren... en wat niet? En hoe bereiken we zo veel mogelijk mantelzorgers?

Verder eerst allemaal een fijne zomer toegewenst en tot ziens!
Hartelijke groeten, José Post-Consent



Mooi

"Drenthe is zo mooi, zozeer pakt 't mij algeheel in en voldoet mij absoluut, dat ik indien ik niet voor altijd kon zijn, ik liever 't maar niet gezien had. Het is onbeschrijflijk schoon."

Vincent van Gogh
(In Drenthe van 11 september tot 5 december 1883)

Activiteiten najaar 2021

Nu de coronacijfers de goede kant op gaan, kunnen we voorzichtig beginnen met het plannen van activiteiten en bijeenkomsten voor het najaar.

- **Mindfulness - nieuw en opfris**
Deze cursus is in het verleden al eens gegeven en wordt nu opnieuw aangeboden. Ook wordt er een opfriscursus aangeboden voor degenen die de vorige cursus gevolgd hebben.
- **Oktober - In balans**
Een themabijeenkomst over je leven in balans houden en stress ervaren. Verzorgd door de leefstijlcoaches. In de vorige nieuwsbrief hebben de leefstijlcoaches zich voorgesteld.
- **November - Dag van de Mantelzorg**
- **December - Kerstworkshop**

Let op: Het definitieve aanbod met data volgt in de nieuwsbrief van eind augustus. Dan worden de exacte data gecommuniceerd en kunt u zich opgeven.



Ongeveer een kwart van de jongeren in Nederland groeit op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoefte. Begin juni was het landelijk de week van de jonge mantelzorger (1-7 juni). Om extra aandacht te vragen voor de (h)erkenning van jonge mantelzorgers. Deze jongeren zijn tussen de 8 en 24 jaar. Het gaat niet altijd om de fysieke zorgtaken die zij uitvoeren, maar juist ook om de zorgen die ze zich maken.

Jaarlijks organiseert Welzijnswerk diverse activiteiten en biedt zij ondersteuning voor deze jongeren.

Presentje voor jonge mantelzorgers

Voor alle jonge mantelzorgers tussen de 8 en 24 jaar uit Midden-Drenthe is er een presentje beschikbaar! Omdat wij ze waarderen en het kanjers zijn.

Het presentje is een cadaubon ter waarde van 25,- en wordt aangeboden door: Welzijnswerk Midden-Drenthe en de Gemeente Midden-Drenthe.

Attendeer jongeren of ouders hierop, eventueel voor uw zoon of dochter!

Aanvragen kan t/m 30 juni 2021

[Het aanvraagformulier vindt u hier.](#)



Vraag het de notaris



Volgend voorjaar willen we een notaris uitnodigen voor een informatiebijeenkomst. Onderwerpen hiervoor zijn onder andere het levenstestament en wat er allemaal bij komt kijken/wat verstandig is om te regelen als een partner opgenomen moet worden in een verzorgingshuis.

Heeft u vragen of onderwerpen voor de notaris? Laat het ons dan weten via: contactpuntmd@gmail.com

Lepelgebakje

- Ingrediënten:
- 1 pak MonChou taartmix
 - 1 pak bastognekoeken
 - 200 gram MonChou (= 2 pakjes van 100 gram)
 - 250 ml slagroom
 - 100 ml water
 - 1-2 blikjes vlaaifruit kersen

- Benodigdheden:
- 10 glaasjes
 - mixer

Bereiding:
Laat de MonChou op kamertemperatuur komen. Verkruiemel de bastognekoeken en verdeel de koekkrumels over de glaasjes. Mix met een mixer de MonChou op de hoogste stand in 1 minuut glad. Voeg het water en de taartmix aan de MonChou toe en klop dit op de middelste stand tot een egale massa. Voeg daarna de ongeklopte slagroom toe en klop dit met de mixer op de middelste stand in ongeveer 1½ minuut tot een egale massa.

Verdeel het taartmengsel over de glaasjes (eventueel met spuitzak) en laat het ongeveer 2 uur opstijven in de koelkast.

Versier de glaasjes vlak voor het serveren met een flinke eetlepel vlaaivulling bijvoorbeeld met kersen of met vers fruit.

Voor mensen met slikproblemen kun je de koekkrumels weglaten en de vlaaivulling pureren.



MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. Samen met 400 lokale mantelzorg ondersteunende organisaties zetten zij zich in voor alle mantelzorgers in Nederland. Ook verstrekken zij informatie over uiteenlopende onderwerpen. Neem hiervoor eens een kijkje op de [website van MantelzorgNL](#)

Lidmaatschap

U kunt lid worden van mantelzorgNL. Dan ontvangt u onder andere 3 x per jaar het magazine MantelKRACHT en de belastingspecial. Het lidmaatschap kost € 23,00 per jaar. In 2021 krijgt u als welkomstgeschenk een Bladcadeaubon van € 10,00.

De mantelzorglijn

Hebt u vragen als mantelzorger en komt u er niet uit? Dan kunt u de Mantelzorglijn bellen 030-760 60 55

Of neem contact op met Ilse Koekoek (Consulent Mantelzorg bij Welzijnswerk Midden-Drenthe) 0625638179 - i.koekoek@welzijnswerkmd.nl

De luisterlijn

Lig je te piekeren? Heb je behoefte aan een gesprek? Praten lucht op!

Bel 088 0767 000 of chat/mail met de luisterlijn.nl. [De luisterlijn](#) is dag en nacht bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of mail.

Adreswijzigingen

Zijn er wijzigingen in uw contactgegevens? Geef dit dan door via: contactpuntmd@gmail.com

Vermeld in uw mail uw naam, adres en voor wie u mantelzorger bent.

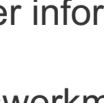
Vraag het Welzijnswerk
Heeft u als mantelzorger vragen? Maakt u zich zorgen of heeft u hulp nodig? De medewerkers van Welzijnswerk luisteren en deden graag met u mee. Bel naar 088 16 51 200 (maandag tot en met vrijdag van 08.30 – 13.30 uur).

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg

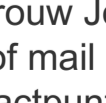
Contactpunt mantelzorg
José Post voorzitter
Angela Grotenhuis secretaris
Truida Benthem penningmeester
Geert Reinken
Tina Koopman

Meer weten over het Contactpunt Mantelzorg? Neem dan contact op met mevrouw José Post-Consent.

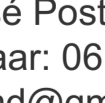
Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 contactpuntmd@gmail.com



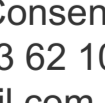
Website



Share



Tweet



Share

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt uw [gegevens](#) [inzien](#) en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u contactpuntmd@gmail.com toe aan uw adresboek.

