



Foto: MantelzorgNL

MINDFUL DE ZOMER IN

*Zoek je meer kalmte en rust in je dagelijkse leven?
Vind je het lastig om voor jezelf te kiezen?
Wil je minder piekeren?
Verlang je naar minder stress en meer plezier?*

Op **dinsdagavond 15 juni** starten we in samenwerking met Impluz, de cursus 'Mindful de zomer in' voor mantelzorgers in de gemeente Lochem. In de cursus leer je meer in het 'hier en nu' te leven en leer je anders om te gaan met zorgelijke gedachten en stress. Je leert meer afstand te nemen van gedachten en gevoelens en minder op de automatische piloot te reageren.

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur en bestaat vooral uit het oefenen van de mindfulness oefeningen zoals adem- en bewegingsoefeningen. Ook worden ervaringen uitgewisseld welke opgedaan worden tijdens de oefeningen.

MEEDOEN?

De cursus gaat van start op dinsdagavond 15 juni van 19:00-21:00 uur, de overige data zijn: 22 en 29 juni en 6 juli. Vanwege de maatregelen wordt de cursus online gegeven. Voor deelname ontvang je een link, zodat je thuis via je eigen computer kunt deelnemen.

Aanmelden kan via mantelzorg@welzijnlochem.nl. Voor meer informatie kun je contact opnemen met: Marieke Muilerman, 06-83 34 48 87

NOTEER ALVAST: MANTELZORG-VERWENDAGEN

Als mantelzorgers ben je vooral bezig met zorgen voor een ander. Om de zorg vol te houden is het belangrijk om tijd voor jezelf te nemen. Er even tussenuit om jezelf weer op te laden.

Op vrijdag 25 juni en woensdag 28 juli organiseren we een verwendag bij Hotel Landgoed Ehzerwold te Almen. In de ochtend bestaat het programma uit een interactieve workshop 'klein geluk voor de mantelzorgers', rond het middaguur krijg je een heerlijke lunch aangeboden en 's middags is er een ontspannende (buiten)activiteit. Het programma is nog niet definitief, maar het wordt een dag vol ontspanning, energie, steun, inzicht, vrolijkheid, ontmoeting en inspiratie. Aanmelden kan via: mantelzorg@welzijnlochem.nl

KNOOPPUNT MANTELZORG

Het Knooppunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Lochem. Mantelzorgers kunnen bij ons terecht voor allerlei informatie, praktische tips en een luisterend oor, of om in contact te komen met andere mantelzorgers. We organiseren bijeenkomsten om informatie te delen, maar ook activiteiten met een meer ontspannen karakter. Oplaadmomentjes! Zo proberen we jou te helpen de zorg voor elkaar zo lang mogelijk vol te kunnen houden.



Foto: MantelzorgNL

ONGEHUWDE AOW

Voortaan kun je eenmalig je keuze voor een ongehuwden AOW terugdraaien. Woon je ongewild gescheiden van je partner? Bijvoorbeeld omdat je man of vrouw in een verpleeghuis woont? Dan kun je je AOW voor gehuwden wijzigen naar een AOW voor ongehuwden. Dit is een hogere AOW. Maar is daarmee niet altijd financieel voordelig. Het is nu daarom mogelijk om eenmalig je keuze voor een ongehuwden AOW terug te draaien.

WAAROM IS DIT VAN BELANG?

Een ongehuwden AOW is niet altijd voordelig. Door een hogere AOW kan de eigen bijdrage voor de Wet langdurige zorg (Wlz) veel hoger worden, waardoor mensen soms slechter uit zijn dan voorheen. Voortaan kan de keuze voor een ongehuwden AOW eenmaal teruggedraaid worden. Dat heeft de SVB besloten vanwege de negatieve financiële consequenties.

WAT MOET JE NU DOEN?

Als je je AOW hebt gewijzigd dan ontvang je van de SVB een brief met verdere informatie.

COMPLIMENT JONGE MANTELZORGERS

Ben jij / ken jij een jonge mantelzorger? Geef deze jongere een blijk van waardering, vraag de cadeaubon t.w.v. € 25,- aan!

Kijk voor de voorwaarden: welzijnlochem.nl/mantelzorgcompliment/ of mail: jmz@welzijnlochem.nl Sta je al ingeschreven dan ontvang je automatisch bericht. De bonnen worden in juni rondgebracht.

(Het compliment voor volwassenen is per september aan te vragen.)

STICHTING
WELZIJN
LOCHEM

JIJ BENT NIET
TE MISSEN!

BEN JIJ / KEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER?
GEEF DEZE JONGERE EEN BLIJK VAN WAARDERING,
VRAAG DE CADEAUBON T.W.V. € 25,- AAN!
WWW.WELZIJNLOCHEM.NL/MANTELZORGCOMPLIMENT/

TIPS ZIEN, LEZEN....

BALANS IN DE DAG - MANTELZORGDAGBOEK



Als (beginnend) mantelzorger 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. Het is een jungle waar je ongevraagd in terecht komt, maar je doet het, want het is vanuit liefde voor de ander. Dagboek van de Mantelzorger is een handig hulpmiddel om de zorg die je verleent gestructureerd in beeld te hebben en zelf in balans te blijven. Het is een mooi boek in een handzaam A5-formaat zodat je waar je ook bent overzicht hebt.

www.dagboekvandemantelzorger.nl/



AGENDA

Cursus
15 JUN MINDFUL DE ZOMER IN
Online • 15, 22, 29 juni en
6 juli • 19-21 uur
www.welzijnlochem.nl

IEDERE
DI Digitaal kopje koffie
SWL KOFFIETIJD
Online Zoom • 10-11 uur
www.welzijnlochem.nl
<https://zoom.us/j/98494545279>

13 JUL WANDELING
BARCHEM • 10:00 uur
Start met koffie bij
Woodbrooke
Aanmelden: 06-19075462
mantelzorg@welzijnlochem.nl

