

Nieuwsbrief Mantelzorg Leudal

- **Samen wandelen in Leudal**

Op woensdag 22 januari 2025 is de eerste wandeling voor mantelzorgers van mensen met dementie bij restaurant de Busjop, Busschopsweg 9, 6093AA, Heythuysen. Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen op deze manier hun verhaal kwijt en ervaringen uitwisselen. Aanmelden is niet nodig. Het wandelen is van 10.30 uur tot maximaal 11.30 uur (route afhankelijk van mogelijkheden van de deelnemers). Aansluitend drinken we een kop koffie/thee met elkaar: rond 11.30 uur tot 12.30 uur. Voor meer informatie zie: [Samen wandelen in Leudal - Synthese](#)

- **Digitale bijeenkomst over Levend Verlies: Omgaan met Voortdurend Verdriet**

Op **28 januari 2025** van 19.00 tot 20.00 uur organiseren de Steunpunten Mantelzorg in de regio een informatieve bijeenkomst over levend verlies. Veel mantelzorgers zorgen jarenlang voor iemand met een chronische ziekte of beperking. Verlies van gezondheid en zelfstandigheid heeft invloed op het dagelijks leven. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van verdriet en rouw. Hanneke Claassens van Fontys neemt je mee in vele verhalen en laat zien wanneer en waarom er sprake is van levend verlies. Zij staat stil bij gevoelens van rouw die niet altijd herkend worden. Een ervaringsdeskundige zal vertellen over persoonlijke ervaringen. U kunt zich aanmelden via: [Levend Verlies: Omgaan met Voortdurend Verdriet - Synthese](#)

- **Praat vandaag over morgen**

Heeft u interesse om na te denken over de toekomst? Samen te praten over de onderwerpen gezond eten, bewegen en sociaal contact voor senioren? Kom dan naar de avond 'Praat vandaag over morgen' op **5 februari in de Bombardon van 19.00 – 21.00**. Voor meer informatie zie bijlage 'praat vandaag over morgen uitnodiging'.

- **Digitale bijeenkomst over de Wet Langdurige Zorg (WLZ)**

Op **11 februari van 19.00 tot 20.00 uur** organiseren de Steunpunten Mantelzorg in de regio een voorlichting over de Wet Langdurige Zorg (WLZ). De onlinebijeenkomst wordt verzorgd door Marij Smedts, onderzoeker van het CIZ. Zaken die aan de orde komen zijn: Wanneer komt iemand in aanmerking voor zorg vanuit de Wlz? Welke soorten zorg vallen onder de Wlz? Hoe kan ik hulp krijgen bij het vinden van zorg? Hoe zit het met de eigen bijdrage voor de Wlz? Wat kan ik doen om me voor te bereiden op het gesprek? Aanmelden kan via: [Wet Langdurige Zorg - Synthese](#)

- **Digitale training: Mediteren kun je leren**

Samen met Mindfulnesscentrum Venray organiseren we drie **online** bijeenkomsten waarin je leert wat meditatie is en hoe je het doet. De onlinebijeenkomsten zijn op maandag **10, 17 en 24 februari van 19.00 tot 20.00** uur. In het leven komen we mooie en moeilijke dingen tegen. Het hoort bij ons leven. We krijgen allemaal te maken met ongemak. Dit kan soms stress geven. Signalen van stress zijn o.a. vermoeidheid, prikkelbaarheid (een kort lontje), onrust, slechte nachtrust, hoofdpijn.

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Als jij je goed voelt, kun je beter voor een ander zorgen. Tijdens de bijeenkomsten oefenen we met mediteren. Je krijgt informatie over wat je wel en niet moet doen. Je krijgt theorie over wat stress is, omgaan met hindernissen en de automatische piloot. Elke week krijg je een meditatie om thuis te oefenen. Na deze bijeenkomsten kun je op een goede manier met meditatie aan de slag, alleen of in een groep. Aanmelden kan via [Ontspan en herstel: Mediteren kun je leren - Synthese](#). Er is plaats voor 15 personen.

- **Mantelzorgers aan de koffie thema 'Hoe blijf ik in Balans?'**

Op **4 februari om 14.00** uur organiseren we een koffiemoment voor alle mantelzorgers. Dit koffiemoment staat in het teken van lotgenotencontact en het (terug) krijgen van je eigen balans in je leven. We gaan samen met elkaar aan de slag om deze balans terug te krijgen in je leven en gaan kijken naar de dingen die energie kosten en die energie opleveren. Het koffiemoment vindt plaats bij Synthese Leudal, Dorpsstraat 1, Heythuysen. Aanmelding kan **voor 29 januari** via mantelzorgleudal@synthese.nl. Wil jij alvast aan de slag met de balans in je leven kijk dan op [Mantelzorg Balans](#) voor meer informatie.

- **Kennismakingsbijeenkomst studiekeringen**

Ben jij 50-plus en wil je actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten en je geest scherp houden? Dan is een Studiekring misschien wel iets voor jou! Bibliocenter organiseert twee **kennismakingsbijeenkomsten studiekring 50+** in januari: op dinsdagmiddag 7 januari in Heythuysen en op dinsdagmorgen 14 januari in Weert. Het doel is het opstarten van 2 nieuwe studiekeringen.

- **Ouderenadviseur als vraagbaak**

In de bijlage vinden jullie de folder van ouderenadviseurs. Ouderenadviseurs zijn goed opgeleide vrijwilligers. Ze helpen mensen de weg te vinden bij een hulpvraag op het gebied van zorg, welzijn, veiligheid of vervoer. Ouderenadvisering is een gratis dienst voor personen vanaf 50 jaar in de gemeente Leudal. Mocht je interesse hierin hebben zie bijlage folder ouderenadvisering.

Tip!

Het einde van het jaar is altijd een tijd van bezinning terugkijken naar het afgelopen jaar en vooruitkijkend naar het komend jaar.

Zoals ook al in veel activiteiten die in de nieuwsbrief naar voren komen duidelijk wordt kun je stellen dat;
Wanneer je goed voor jezelf zorgt, ben je beter in staat om anderen bij te staan en te ondersteunen.

Sta in deze tijd van bezinning een stil bij wat je allemaal doet. Of je dat kan en wil blijven doen. Wat je daarvoor nodig hebt en wie je om hulp zou kunnen vragen.
Kunnen wij jou daarbij ondersteunen dan horen wij dit graag en neem contact met ons op via mantelzorgleudal@synthese.nl of bel ons via 0475 74 51 38.

Volgende een nieuwe look en feel van onze nieuwsbrief

Vanaf de volgende editie zal onze nieuwsbrief er anders uitzien. We zijn enthousiast om te starten met een vernieuwde opzet die hopelijk jullie nog meer aanspreekt en aansluit bij jullie wensen en behoeften.

Houd je inbox in de gaten en laat je verrassen door de nieuwe look en feel van onze nieuwsbrief!