

En door...

Denkt u dat wel eens bij uzelf? Als u een vervelende dag heeft gehad, als iets niet helemaal loopt zoals u zou willen, dat u denkt "en nu weer door".

Het doorgaan is iets wat vaak in onze genen zit, soms lopen we daarmee onszelf voorbij. Doorgaan is goed, maar even stilstaan en bedenken of iets ook anders kan, kan helpen om uiteindelijk verder te komen.

In deze nieuwsbrief bieden we u informatie aan die voor u interessant kan zijn. Die u kan helpen fit en vitaal te blijven, zowel lichamelijk als geestelijk.

Heeft u behoefte aan meer informatie, iemand die met u meedenkt of kan adviseren? Neemt u dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg van Rzijn. Wij zijn werkzaam in Westerwolde Zuid, de voormalige gemeente Vlagtwedde. Wij helpen u graag verder.



Wandelen werkt!

Wandelen is goed voor alles. Je hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren, gewicht en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit. En niet te vergeten is het goed voor ons humeur. Dagelijks wandelen levert een drastische verbetering van de gezondheid op. Om samen te kunnen wandelen is Rzijn een Wandelgroep gestart met een wandelcoach.

De volgende ochtendwandelingen in maart en april staan op de agenda:

Datum	Dag	Startplaats
11 april	wo	Jipsingboertange: Weende
17 april	di	Onstwedde: Ter Wupping
21 april	za	Wedde: Drie Dorpen Wandeltocht
25 april	wo	Ter Apel: Rondom Klooster

U kunt zich aanmelden op de donderdagavond vanaf 18.00 uur voorafgaand aan de wandeling. Voor meer info/opgave: d.vanderstraat@rzijn.nu of bellen naar 0599 322227. Wilt u elke donderdagmiddag een uitnodiging per mail ontvangen? Stuur dan een bericht naar info@uwwandelcoach.nl onder vermelding van: maillijst.

Een goede ademhaling

Een goede ademhaling kan op een eenvoudige manier rust brengen. Wanneer u niet op een goede manier ademhaalt kunnen diverse kleine klachten ontstaan. Wat is vooral belangrijk:

1. Zorg voor een lage ademhaling, de buikademhaling. Bij deze manier zet uw buik een beetje uit.

Deze ademhaling kost minder inspanning dan borstademhaling, want u spant alleen spieren aan tijdens het uitademen. Bovendien werkt buikademhaling kalmerend.

Contactgegevens

Telefoon 0599 582460

Email mantelzorgvlagtwedde@rzijn.nu

Postadres Dr. Bekenkampstraat 37, 9561 RD Ter Apel

Wanneer u gespannen bent, gaat u vanzelf korter en minder diep ademen. Hierbij gebruikt u vaak automatisch de borstademhaling.

2. Adem altijd ontspannen/rustig, ademen is een natuurlijke lichaamsfunctie.

Observeer uw eigen ademhaling maar eens een poosje: als u rustig op een stoel zit, als u staat te koken, als u fietst, als u op bed ligt en niet kunt slapen, etc.

Wilt u meer weten over een goede ademhaling? U bent van harte welkom tijdens het Trefpunt Mantelzorg in Ter Apel op 18 mei van 14.00-16.00 uur waarin "Werken aan een goede ademhaling" op het programma staat. U krijgt informatie en tips van een professional.

Trefpunt mantelzorg

Elke maand wordt er in Ter Apel een Trefpunt Mantelzorg georganiseerd met een thema. Deze thema's zijn door mantelzorgers zelf aangedragen. U bent van harte welkom! De bijeenkomsten worden kosteloos aangeboden.

Tijdstip: vrijdag van 14.00-16.00 uur. Locatie: Dr. Bekenkampstraat 37, Ter Apel.

20 april	Omgaan met onbegrip/hebben van verwachtingen <i>Spreker: Wycher van den Bremen Preventie Lentis</i>
18 mei	Werken aan een goede ademhaling <i>Spreker: Fysiotherapeut FTC Noord</i>
15 juni	Respijtzorg/Mogelijkheden WMO
13 juli	Workshop Positieve Gezondheid deel 2

Activiteit muziek en bewegen voor mensen met dementie



Elke vrijdagmiddag is er voor mensen met dementie die thuis wonen een activiteit in Steunste Ter Apel. We bieden afwisselend een muziek- en een beweegactiviteit aan. We zien dat de mensen erg veel plezier hebben tijdens deze middagen en dat naast het plezier het programma ook helpt om actief te blijven. Dat het een uitdaging biedt om mee te blijven doen. Wilt u graag deelnemen of wilt u meer informatie? Neemt u dan contact op met Steunste Ter Apel via 0599-582460 of mail naar mantelzorgvlagtwedde@rzijn.nu. Praktische zaken als vervoer lossen we graag in overleg op. Mantelzorgers kunnen meedoen of de mogelijkheid benutten iets voor zichzelf te doen. Eens in de maand kan ook het Trefpunt Mantelzorg worden bezocht.

Informatie Alzheimer

Zorgt u voor iemand met Alzheimer of kent u in uw nabije kring iemand met Alzheimer en wilt u hierover meer weten? Dan kunt u één van de Alzheimer Café's bezoeken. Hieronder vindt u de agenda van de Alzheimer Café's in de regio.

Contactgegevens

Telefoon 0599 582460

Email mantelzorgvlagtwedde@rzijn.nu

Postadres Dr. Bekenkampstraat 37, 9561 RD Ter Apel

Alzheimer Café Oldambt

Locatie: Zorgcentrum De Blanckenborg, Eikenlaan 34, Blijham

Tijd: 19.30-21.30 uur

10 april Ondersteuning thuis in de regio - Steunpunt Mantelzorg Rzijn ook aanwezig

8 mei Intimiteit en seksualiteit

Alzheimer Café Westerwolde/Kanaalstreek

Locatie: Woon- en Zorgcentrum Maarsheerd, Maarsdreef 1, Stadskanaal

Tijd: 19.30-21.30 uur

10 april Dagbesteding

8 mei Omgaan met dementie en het veranderende gedrag

12 juni Museumbezoek voor mensen met dementie

Mantelzorgarrangement Fontana Nieuweschans

Wist u dat uw ziektenkostenverzekeraar, afhankelijk van uw dekking, een mantelzorgarrangement kan vergoeden?

Fontana Nieuweschans biedt een 3-daags arrangement voor mantelzorgers aan op de volgende data:

28 mei – 30 mei

18 juni – 20 juni

10 september – 12 september

8 oktober – 10 oktober

5 november – 7 november



Meer informatie kunt u vinden op de website van Fontana.

<https://www.fontananieuweschans.nl/> Wanneer u verzekerd bent bij Menzis Extra verzorgd 2 of 3 dan wordt het arrangement vergoed. Ook bent u dan verzekerd voor de kosten van vervangende mantelzorg voor een bepaalde periode.

Respijtzorg

Voelt u zich als mantelzorger overbelast? Zou u er graag even tussenuit willen maar weet u niet hoe u dit kunt realiseren?

Er zijn diverse mogelijkheden voor respijtzorg met als doel dat u even weer op adem kunt komen. Dat is belangrijk, om zo ook langdurig op de been te kunnen blijven.

Wilt u advies of inzet van respijtzorg? Met behulp van vrijwilligers of mogelijk door gebruik te maken van het Westerwolds Zorghuis in Kloosterheerd? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

**“Het is niet
een luxe,
maar van
vitaal belang”**

Contactgegevens

Telefoon 0599 582460

Email mantelzorgvlagtwedde@rzijn.nu

Postadres Dr. Bekenkampstraat 37, 9561 RD Ter Apel