

# Mantelzorg Nieuwsbrief

April  
2020

## In dit nummer:

[Coronatie](#)  
[Seniorentelefoon](#)  
[Stipepunt bereikbaar](#)  
[Mantelzorgpas met:  
Thuishotel/ Saar aan huis](#)  
[Tips van Mantelzorg.nl](#)  
[Gedicht Mantelzorg](#)  
[Alzheimercafe](#)

## Senioren telefoon

Twee keer per week kunnen senioren of mantelzorgers bellen naar ouderenwerker Margriet Jukema-Groenveld

Maandagmiddag  
**14.00 – 16.30**  
donderdagmorgen  
**10.30 – 13.00**  
telefoonnummer:  
**06 - 11777930**

Wilt u in deze tijden meer contact met senioren in dezelfde situatie? Vraag Margriet eens naar de mogelijkheid om deel te nemen aan een telefooncirkel.

## Mantelzorg in Coronatijd

In elke mail die we ontvangen staat wel een verzuchting: 'ach wat zijn het rare tijden'. Twee weken geleden zag de wereld er nog heel anders uit. Ons hart gaat vooral uit naar u, als mantelzorger. Misschien bent u al een tijdje niet de deur uit geweest, maakt u zich zorgen over degene waar u voor zorgt of piekert u hoe dat nou moet met de boodschappen. Of misschien hebt u vragen over het voorkomen van besmetting.

Hoewel alle stipepunten gesloten zijn zitten wij als vrijwilligers en medewerkers van Sociaal Collectief niet stil. We zijn heel regelmatig telefonisch bereikbaar en we bellen u zelf, om te horen hoe het met u gaat, om vragen te beantwoorden. En of we iets voor u kunnen doen.

Hieronder vindt u de tijden waarop we telefonisch bereikbaar zijn. Bel ons gerust, we zijn er voor u!



## Stipepunten bereikbaar:

### Stipepunt Drylts:

Bereikbaar op *maandag*, *woensdag* en *vrijdag* tussen 09.30 en 11.30 uur.  
Telefoonnummer: 06- 52 07 11 20

### Stipepunt Sneek:

Bereikbaar op *dinsdag* tussen 13.00 en 16.30 uur.  
Telefoonnummer: 06 11 30 15 55

### Stipepunt Bolsward:

Bereikbaar op *maandag* en *donderdag* tussen 14.15 en 17.00 uur.  
Telefoonnummer: 06 46 15 71 52

### Stipepunt Koudum:

Bereikbaar op *woensdag* tussen 09.00 en 11.30 uur.  
Telefoonnummer: 06 15 01 68 44

# Mantelzorgpas

Ook dit jaar ontvangt u weer een mantelzorgpas van ons, met een boekje waarin alle diensten en activiteiten beschreven staan. We verwachten dat deze eind mei worden verstuurd.

Een aantal activiteiten willen we alvast onder uw aandacht brengen, omdat u die misschien juist in deze periode

heel goed kunt gebruiken. Hoewel u nog geen mantelzorgpas heeft, zijn de kortingen wel van toepassing.



# Thuishotel: diensten aan huis

Als u abonnee wordt van Thuishotel ontvangt u korting op diverse diensten die u ondersteunen bij uw mantelzorgtaken.

*"Thuishotel organiseert ook workshops voor haar abonnees en niet abonnees"*

U krijgt als mantelzorgpashouder eenmalig € 10,- korting op het abonnement op Thuishotel, tenzij u al lid bent. Een abonnement kost in 2019 € 21,- dus u betaalt € 11,-.

Verder heeft Thuishotel diensten met een kortingsregeling zoals; tuinonderhoud, klussendienst, thuisadministratie, maaltijden aan huis en personenalarmering.

Meer weten ? Voor vragen over de diensten, actuele prijzen en aanvragen neemt u contact op met Thuishotel via 0515-461234 of [info@thuishotel.nl](mailto:info@thuishotel.nl) Kijk voor een compleet aanbod van Thuishotel op [www.thuishotel.nl](http://www.thuishotel.nl) Of bel met een van de Stipepunten voor meer informatie.



## Saar aan huis Fryslân

Het zijn moeilijke en onzekere tijden voor ouderen. De dagopvang voor mensen met bijvoorbeeld dementie is momenteel gesloten. Veel andere activiteiten zijn komen te vervallen. Hierdoor zijn vaak kwetsbare mensen die behoefte hebben aan structuur meer thuis. Voor de mantelzorgers betekent dit een extra be-

lasting. De Saars bieden professionele ondersteuning en kunnen voor verlichting zorgen met individuele dagbesteding thuis, persoonlijke verzorging, het doen van boodschappen, licht huishoudelijk werk en het bereiden van (warme) maaltijden. Ook met dagelijks (telefonisch) contact helpen zij ouderen.

U kiest zelf uw Saar voor de ondersteuning en begeleiding thuis. De Saars beschikken over ruime (mantel) zorg- en/of levenservaring en wonen in de nabije omgeving.

U kunt gratis 2 uur gebruik maken van een Saar of maximaal 5 uur met 10% korting op het uurtarief van €25. De minimale afname is 2 uur.

## Mantelzorgmakelaar

De mantelzorgmakelaar kan u adviseren in uw specifieke mantelzorgsituatie. Voorbeelden zijn: het combineren van

werk en zorgtaken, bij welke instantie moet u zijn, u bent niet tevreden over de zorg, hoe maakt u ruimte voor andere dingen die be-

langrijk zijn in het leven. Voor meer informatie neem contact op met mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins via 0515-700267 of mail naar [chantal@mantelzorgzaken.nl](mailto:chantal@mantelzorgzaken.nl) [www.mantelzorgzaken.nl](http://www.mantelzorgzaken.nl)

**"U kunt bij Mantelzorgzaken in Sneek 1 GRATIS adviesgesprek aanvragen"**

## Alle dagen aandacht

Deze dienstverlener kan degene waar u voor zorgt gezelschap houden of bijvoorbeeld boodschappen doen, zodat u even tijd voor uzelf heeft. De inzet is flexibel, in onderling

overleg met u. Het uurtarief van deze dienst bedraagt maximaal € 25,-. U krijgt per uur € 10,- korting tot een maximum van € 50,-. Deze actie is beperkt geldig.



Alle dagen aandacht is onderdeel van Thuishotel.



Nanne Reijnstraat 19A  
8701 CG Bolsward

Algemeen mailadres:  
info@sociaalcollectiefswf.nl

## Stipepunten

**We houden veilige afstand,  
maar toch zijn we dichtbij.**



## Mantelzorg

Natuurlijk zorg  
ik graag voor jou  
leun gerust  
op mij

Al ga ik soms  
- een beetje maar -  
aan mijzelf  
voorbij

Ik weet beter  
dan wie ook  
wat jij precies  
bedoelt

Het is voor mij  
zo waardevol  
dat jij je prettig  
voelt

Al is het soms  
een beetje zwaar,  
onze band  
blijft vast

Ik lach  
bezorgde blikken  
weg  
jij bent niet  
tot last

Maar soms  
heel soms  
die vage angst  
dat ik zal moeten  
kiezen

Want ik wil jou  
maar ook mijzelf  
liever niet  
verliezen

## Het Alzheimer café

Alle bijeenkomsten in het land zijn afgezegd tot 1 juni, dus helaas het Alzheimer café in Sneek ook. We hopen van harte dat we in juni weer van start kunnen gaan.

Net als de Stipepunten zijn ook wij telefonisch bereikbaar, gewoon voor een praatje en om te horen hoe het met u gaat. Of om te zorgen dat er praktische hulp of ondersteuning voor u wordt geregeld. U kunt ons bereiken op maandag van 14.00-16.00 uur en don-

derdag tussen 10.00-12.00 uur via Gerda Muller. telefoonnummer: 06-25717156.

Heeft u vragen over dementie of Corona en dementie?

Op [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl) en [www.alzheimer nederland.nl](http://www.alzheimer nederland.nl) vindt u alle informatie en handige tips. Voor wie behoefte heeft aan een gesprek, of een luisterend oor is er de Alzheimer Telefoon. Deze is dagelijks van 9.00 tot 23.00 uur gratis bereikbaar op 0800-5088.

### *Mantelzorg en het coronavirus:*

Als mantelzorger wilt u weten waar u rekening mee moet houden in de zorg voor uw kwetsbare naaste; wat kan wel en wat kan niet? Op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) staan veel gestelde vragen en antwoorden over mantelzorg en het coronavirus.

Wilt u meer weten? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn 030 - 7606055.