

Mantelzorgwaardering 2019:

De waardering dit jaar is anders georganiseerd dan voorgaande jaren. Er is gekozen voor een meer lokale invulling. U kunt bij uw aanvraag een keuze maken uit 3 mogelijkheden:

1) Voucher Roompot vakantieparken met vakantieverassingspakket

Bij deze keuze ontvangt u de Roompot Voucher voor een gratis weekend of midweek weg naar een van de geselecteerde parken van Roompot. (excl. lokale heffingen en borg) met een leuke vakantie attentie.



2) Cadeaubon V.V.V.

Via 'www.vvvcadeaukaarten.nl/besteden' kunt u zien in welke winkels en webshops deze Cadeaubon te besteden is.

3) Voucher Simply Balance (ontspanning en balans)

Uw contactgegevens worden doorgestuurd naar simply balance.

Met deze voucher kunt u zelf een keuze maken voor de volgende invullingen:

- Cursus Pilates: Bestaat uit 7 lessen op de donderdagavond om 20:15 uur, 14-21-28nov, 5-12-19dec, 9-16jan, locatie in Roosendaal. (Er zijn 8 datums gepland, zodat u er 1 kunt missen)
- 2 persoonlijke behandelingen: Reiki of Rug- Schouder/nek massage op praktijk 'Simply Balance' in Sint Willebrord. (1 behandeling duurt 1 uur)

Uitleg van de keuzes:

Pilates: Bij deze lessen ligt u op een matje. U leert een geordende serie oefeningen waarbij het hele lichaam betrokken is. De bewegingen zijn rustig, vloeiend en moeten bewust en gecontroleerd verlopen. De oefeningen zijn passend op ieders niveau, maar technisch zeer uitdagend. Ook de coördinatie wordt getraind. Doordat pilates je lichaam stretcht, uitlijnt en versterkt, zal uw lichaamshouding verbeteren, presteert u beter en bovenal, u voelt zich fitter!

Reiki behandeling: Tijdens deze behandeling blijft u gekleed, legt de reiki gever de handen op 4 speciale posities op het hoofd en op diverse plaatsen op en boven het lichaam, met respect voor de ontvanger. Reiki ontspant en brengt rust en balans, u kunt het gebruiken tegen alledaagse klachten, zoals hoofdpijn, verkoudheid en voor vele soorten van spanning, het vermindert stress en kan pijn verminderen en het geeft u nieuwe energie.

Rug-Schouder/nek massage: door verkeerde lichaamshouding of door langdurig zwaar werk kan het lichaam overbelast raken. Tijdens de massage worden de spieren los van elkaar gemaakt, zodat elke spier zijn eigen werk doet. Ook worden de spieren weer soepeler en langer gemaakt waardoor de spierspanning afneemt. Massage geeft een ontspanning voor de spieren maar ook voor de geest. U voelt zich weer fit en ontspannen na de massage.

('Simply Balance' is de praktijk van Marcel Duijvenstijn, jullie kunnen hem kennen als coach van de wandelingen of van de Pilateslessen.)

Innovatie careteam:

Wie wil er meedenken over een nieuwe app, waarmee u als mantelzorggezelamenlijk de zorg voor uw naaste(n) kunt regelen? Denk aan het uitwisselen van informatie, ook met de zorg-professional, het afstemmen over afspraken e.d. De app kan gecombineerd worden met sensoren die in de woning geplaatst worden. Zo zie je bijv. of er beweging in het huis van uw naaste is en kan u meldingen krijgen bij mogelijke problemen. De app CareTeam is in Engeland al getest. Het Care Innovation Center West-Brabant organiseert na de zomer een bijeenkomst om te kijken wat Nederlandse mantelzorgers en zorgvragers hiervan vinden. Met deze feedback kan de app weer verbeterd worden. Vind u het leuk om hier over mee te denken, meld u dan aan bij Natascha van Riet: natascha@cic-westbrabant.nl



Volhouden van de zorg:

Er zijn momenten dat het lastig is om de zorg voor uw naaste vol te houden. De controle te houden op of de zorg geregeld is (zeker wanneer u de zorg deelt met anderen). De dagen zitten zo vol dat u door de bomen het bos niet meer ziet. Goed is dan om te weten dat er verschillende apps zijn die ondersteuning kunnen bieden bij het inzichtelijk maken van de zorg. Zoals een digitale gedeelde agenda en/of communicatie portaal. Enkele voorbeelden vind u op: www.carezorgt.nl www.getfello.nl www.huppla.nl



Woordzoeker augustus 2019

V	C	I	N	N	O	V	A	T	I	E	S	R
W	O	A	N	E	T	I	U	B	I	A	U	R
A	N	C	D	Z	T	N	D	T	A	C	T	O
N	S	H	M	E	A	N	N	G	P	I	S	O
D	U	T	A	L	A	E	E	H	S	Z	U	S
E	L	E	S	V	T	U	E	E	O	O	G	E
L	E	R	S	T	O	N	B	N	M	M	U	N
I	N	T	A	N	E	G	R	O	Z	E	A	D
N	T	U	G	I	K	I	E	R	N	R	G	A
G	N	I	E	U	W	S	B	R	I	E	F	A
N	E	N	U	E	T	S	R	E	D	N	O	L
O	O	S	T	E	R	S	C	H	E	L	D	E
O	R	U	G	N	I	R	E	D	R	A	A	W

ACHTERTUIN
ATTENTIE
AUGUSTUS
BUITEN
CADEAUBON
CONSULENT
GEMEENTEN
INNOVATIE
LEZEN
MASSAGE
NIEUWSBRIEF
ONDERSTEUNEN
OOSTERSCHELDE
REIKI
ROSENDAAL
RUCPHEN
WAARDERING
WANDELING
ZOMER
ZON
ZORGEN

Weet u de oplossing?

Stuur de oplossing voor 23 augustus op naar het mantelzorgsteunpunt en maak kans op een mooie prijs.

De winnaar wordt in de nieuwsbrief van september 2019 bekend gemaakt.

