

Beste mantelzorger,

Dit is de tweede mailing die je van ons ontvangt in deze tijden van corona. We willen je even laten weten dat we op afstand met je meeleven.

We beginnen deze brief met een gedicht:

Een merel

*Er is iets in de zang van een merel
het is voorjaar, je wordt wakker*

*je ligt te denken in de nacht
het raam staat open – er is iets*

*waarvan die vogel zingt
en je denkt aan wat je moet opgeven*

*er is iets in je dat leeg is
en het stroomt vol met het zingen van die merel.*

Rutger Kopland

Tijdens de coronacrisis zijn we per telefoon of per e-mail bereikbaar. [Kijk hier voor de tijden en contactadressen.](#)

Durf om hulp te vragen! Dat blijven we je op het hart drukken.

Ervaring van een mantelzorger: 'Dit gaf me moed om nu wél om hulp te vragen'

'Als je mantelzorger bent, voel je aan den lijve hoe intens de gevolgen van de coronacrisis zijn', vertelt mantelzorger Ton. 'Een tijdje geleden werd ik gebeld door iemand van het Steunpunt Mantelzorg. Of ik nog ondersteuning nodig had. Ik heb toen gezegd dat het niet nodig was. Maar ik vond het wel geweldig attent dat ik toen gebeld werd. Dat heeft me de moed gegeven om nu wél om hulp te vragen.' Zoek je ook iemand om met je mee te denken? Wil je gewoon even je verhaal kwijt? Of heb je praktische hulp nodig? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg van Humanitas. 050 - 312 60 00.

Wist je dat er in Groningen honderden mensen klaar staan die graag willen helpen?

In de Gezinsbode van 15 april staat een grote advertentie met als titel Durf jij hulp te vragen? Er zijn heel veel mensen die bijvoorbeeld boodschappen willen doen, de hond uitlaten, elke dag even bellen en nog veel meer. Hoe bereik je die mensen? [Lees de advertentie op onze website.](#)

Corona en autisme

We leven in een tijd die die voor veel mensen grote onzekerheid met zich meebrengt. Voor mensen met autisme is dat bijzonder moeilijk. Het autisme-netwerk Zuid Holland en Midden Holland heeft een webpagina met heel veel informatie gericht op mensen met autisme. Speciaal bedoeld voor ouders, begeleiders en hulpverleners. Daarnaast vind je er blogs van mensen met autisme, pictogrammen en nog veel meer. [Ga naar de pagina.](#)

Beeldbellen voor mensen met dementie

Kun je een naaste met dementie leren beeldbellen via Skype, FaceTime of WhatsApp? Ja, dat kan. Klik hier voor [praktische tips hoe je dit kunt aanpakken.](#)

Zorgen voor je naaste of voor jezelf: Hoe doe je dat?

Op de website van Samen Beter Thuis vind je adviezen en online cursussen. Over allerlei onderwerpen zoals verzorging, helpen bij opstaan en zitten, rolstoelgebruik etc. www.samenbeterthuis.nl . Op de website staan ook [ademhalingsoefeningen bij corona](#).

Bericht van Torion voor mantelzorgers in Haren

Het coronavirus raakt ons allemaal, ook de mantelzorgers in Haren. We beleven een bijzondere, moeilijke periode. Graag willen wij je een hart onder de riem steken. Want hoewel onze mantelzorgactiviteiten momenteel niet doorgaan, willen wij je laten weten dat je er niet alleen voor staat. Heb je behoefte aan een luisterend oor, dan kun je ons bellen van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

Hulp-/ Beldienst Torion

In samenwerking met onze vrijwilligers doen we ons best om je te helpen. Soms kan alleen een praatje al wonderen verrichten. Torion is alleen telefonisch bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot en met 12.00 uur

Stichting Torion |Kerklaan 5 |9751 NK Haren| 050 534 41 73 (ma t/m vrij van 9.00 tot 12.00 uur)

Blijf op de hoogte

Zolang de coronacrisis duurt ontvang je regelmatig een mailing van ons met nieuws dat voor mantelzorgers van belang is. Ken je een mantelzorger die de mailing ook wil ontvangen? Stuur deze mailing dan aan hem/haar door. Aanmelden voor de mailing kan via steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl.

Ken je iemand die zelf geen computer heeft? Maak een print voor hem/haar. Of vraag of je de mailing kunt doorsturen naar een bekende.

Op de pagina [Mantelzorg en corona](#) op de website van Humanitas vind je nieuws, artikelen en tips voor mantelzorgers.

De Hulpdienst

De Hulpdienst van Humanitas draait door in aangepaste vorm. Je kunt alleen een aanvraag doen voor boodschappen en vervoer. Andere klussen moeten wachten. De Hulpdienst is bereikbaar via 050-312 60 00 of mip.groningen@humanitas.nl

Wij wensen iedereen sterkte in deze moeilijke periode en hopen dat we jullie weer gezond kunnen ontmoeten als dit achter de rug is.

De medewerkers en vrijwilligers het Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg Groningen| Bereikbaar via Humanitas 050-312 60 00 (op werkdagen van 9.00-17.00 uur, vrijdag tot 16.00

uur) steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl | www.humanitasgroningen.nl Wil je deze mailing niet meer ontvangen: steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl