



Beste mantelzorger,

Vanaf het begin van de coronacrisis ontving je tweewekelijks en later vierwekelijks een mailing over Mantelzorg en corona van ons. Binnenkort hopen we je weer een 'echte' Nieuwsbrief Mantelzorg te sturen. (Informatie over mantelzorg en corona vind je ook op de speciale [internetpagina](#)).

Steunpunt Mantelzorg vanmiddag 15.00 uur live bij Let's Gro!

Vanmiddag om 15.00 uur gaat Colin Mooijman - bekend van onder andere OOG TV - in gesprek met Joke van Raalte (werkende mantelzorger) en Margriet Bödeker (Steunpunt Mantelzorg van Humanitas). Samen bespreken zij waar mantelzorgers in deze anderhalvemeter samenleving tegenaan lopen, en hoe mantelzorgers ondersteund kunnen worden in deze tijd. Tijdens dat gesprek kun je online vragen stellen die in de uitzending beantwoord worden. (Uiteraard is de uitzending na afloop terug te kijken via www.letsagro.nl).

- Klik [hier](#) om vanmiddag 15.00 uur naar de uitzending te gaan;
- Klik [hier](#) voor meer informatie over de uitzending.

Aanvragen mantelzorgwaarderingkaart

Vorige week lieten we weten dat de mantelzorgkaart via onze website kan worden aangevraagd. Vele mensen maken daar gebruik van. Om misverstanden te voorkomen hierbij een toelichting:

- Deze kaart is dezelfde kaart die vanaf januari/februari bij één van de locaties op te halen was. Het betreft dus geen nieuwe/andere kaart. De coupons op de kaart zijn heel 2020 geldig en de uitgifte van de kaart vindt het hele jaar plaats. Heb je begin 2020 al een kaart gehaald? Dan is opnieuw aanvragen niet nodig.
- Tot aan de corona-uitbraak werd de eerste coupon van de kaart ingewisseld voor de scheurkalender. Omdat een kalender tijdgebonden is geven we in plaats daarvan nu een boekenbon.

Nog geen mantelzorgkaart? Klik [hier](#) om naar het formulier te gaan.

Mogelijke heropening De Opstap

Het logeerhuis voor herstel en respijt De Opstap wil begin juli weer openen. Dat gebeurt voorzichtig door te starten met maximaal twee gasten. Voor zowel gasten als vrijwilligers geldt dat ze geen klachten mogen hebben die lijken op corona. Natuurlijk worden de landelijke richtlijnen met betrekking tot coronapreventie gevolgd en let De Opstap extra op hygiëne. Ook bezoek voor gasten die logeren in De Opstap is op afspraak welkom. Als je even een adempauze nodig hebt bij de zorg voor een ander, aarzel niet en neem vrijblijvend contact. Kijk voor actuele informatie over de openingsdatum op de [website](#) of bel 050 204 2500.

Wandeling in stilte

Even een moment voor jezelf: zo belangrijk naast het zorgen voor je naaste. Vrijwilliger Sjoerdsje organiseert stiltewandelingen voor deelnemers van Humanitas. In het Stadspark

van Groningen. Wandelen met 1,5 meter afstand. Elke eerste vrijdag van de maand, start 3 juli 2020. Tijdstip: 10.30-11.30 uur. Aanmelden of afzeggen niet nodig. Bij slecht weer (onweer, gladheid, storm, felle buien) gaat het wandelen niet door. (Een beetje regen houdt Sjoerdsje niet tegen). Verzamelen voor bij de vijver van Ni Hao. Wandel je mee?

Dementiemonitor mantelzorg

Zorg jij voor iemand met dementie? Mantelzorgers zijn onmisbaar in de zorg voor mensen met dementie. Alzheimer Nederland vindt het daarom belangrijk om te weten wat er leeft onder mantelzorgers. Zo kunnen ze beter opkomen voor hun belangen en voor de belangen van de mensen waar zij voor zorgen. Wat vind jij als mantelzorger belangrijk? Hoe ervaar je de zorg voor je naaste? Vul ook de vragenlijst in van Alzheimer Nederland, hij is [hier](#) te vinden.

MantelzorgNL lanceert handige app

Met welke corona-maatregelen moet ik rekening houden? Waar kan ik terecht met juridische vragen? Wat is er financieel geregeld? Hoe combineer ik werk en mantelzorg? Wat moet ik doen als ik het even niet meer zie zitten? Voor deze vragen kon je al terecht op de website van MantelzorgNL of de Mantelzorglijn. Maar nu kun je je antwoorden ook makkelijk vinden op de nieuwe [app](#) van MantelzorgNL.

Ken je andere mantelzorgers in je omgeving?

Wijs hen dan op het Steunpunt Mantelzorg! Zij kunnen zich ook vrijblijvend laten inschrijven en de mantelzorgkaart ontvangen. En worden op die manier geïnformeerd over nieuws, ondersteuning en (praktische) hulp.

Bereikbaarheid Steunpunt Mantelzorg

Heb je vragen, behoefte aan advies of een luisterend oor? Bel ons gerust. We zijn bereikbaar. Zie [contactadressen](#) Steunpunt Mantelzorg Humanitas.

Met vriendelijke groet,
Medewerkers en vrijwilligers van 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