

Persbericht

### **Activiteiten voor mantelzorgers**

Ligt jouw bordje te vol? Wil jij graag goed geïnformeerd blijven? Heb jij behoefte aan een goed gesprek met andere mantelzorgers? Het Steunpunt Mantelzorg Venray organiseert diverse activiteiten.

#### **Workshop Bordje Vol**

Veel mantelzorgers ervaren dat hun bordje (te) vol is. Zij kunnen niet altijd benoemen waar 'm dat precies in zit. BordjeVol is een methode die mantelzorgers spelenderwijs inzicht geeft in hun energievreters en -gevers, welke veranderingen wenselijk zijn en wie daarbij kan helpen. Wil je kennis maken met Bordje Vol? Sluit dan aan bij de onlinebijeenkomst op maandag 21 februari van 19.00 tot 20.00 uur. Op maandag 7 maart vindt er een vervolgbijeenkomst plaats. BordjeVol bestaat uit een doosje kaarten en een set werkbladen. Deze set krijg je gratis toegestuurd. Aanmelden kan via [mantelzorg@venray.nl](mailto:mantelzorg@venray.nl)

#### **Themabijeenkomst Wet Langdurige zorg**

Heeft jouw zorgvrager blijvend intensieve zorg nodig? Op dinsdag 22 februari van 19.00 tot 20.00 uur zal Marij Smedts van Centrum Indicatie Zorg (CIZ) een digitale bijeenkomst verzorgen. Zij zal antwoord geven op vragen zoals: 'Wanneer komt iemand in aanmerking voor zorg vanuit de WLZ? Welke soorten zorg vallen hieronder? Hoe kan ik hulp krijgen bij het vinden van de juiste zorg? Hoe lang is een indicatie geldig? Hoe zit het met de eigen bijdrage?' De bijeenkomst wordt georganiseerd i.s.m. Steunpunten Mantelzorg in de regio. Na aanmelding krijg je een link toegestuurd. Aanmelden kan via [mantelzorg@venray.nl](mailto:mantelzorg@venray.nl)

#### **Wandelend in gesprek**

Behoeftte aan een goed gesprek met andere mantelzorgers of met een mantelzorgondersteuner? Dat kan! Elke 1e donderdag van de maand gaan we met mantelzorgers wandelen in Venray. We vertrekken daar om 10.30 uur bij parkeerplaats Maasheseweg 80-91 (net buiten bebouwde kom). Elke 3e donderdag van de maand gaan we wandelen in Horst. We vertrekken om 10.30 bij 't Boscafé, Tienrayseweg 10B. Wandelen is gezond en gezellig!

Voor meer informatie over bovengenoemde activiteiten kun je terecht bij mantelzorgondersteuner Saar Bloemers, email: [mantelzorg@venray.nl](mailto:mantelzorg@venray.nl) of 0478 517390.