

Bekijk deze e-mail in uw browser

Uw instelling voor
maatschappelijke dienstverlening



CENTRAM NIEUWSBRIEF OKTOBER 2016 - SPECIAL



CentraM neemt individuele mantelzorgondersteuning over van Markant

Op de Dag van de Mantelzorg, op 10 november aanstaande, neemt CentraM de individuele ondersteuning van mantelzorgers in Amsterdam-Centrum over van Markant (centrum voor mantelzorg). In deze nieuwsbrief informeren wij u over onze visie op individuele mantelzorgondersteuning en onze aanpak.

CentraM wil mantelzorgers zodanig ondersteunen, dat zij de zorg voor hun naaste met plezier doen. We focussen daarbij op het voorkomen of tijdig signaleren van overbelasting. Samen met de mantelzorgers streven we naar behoud of herstel van de balans tussen draagkracht en draaglast.

Wat we bieden

Meedenken, informatie en advies

Als mantelzorgers wil je goed voor de ander zorgen, maar dat is soms ingewikkeld. CentraM biedt mantelzorgers een luisterend oor. We zetten samen zaken op een rij, denken mee en verwijzen waar nodig door. Op verschillende wijzen komen wij in contact met mantelzorgers.

- Via een dagelijks telefonisch spreekuur (020 557 33 38) tussen 9.00 en 11.00 uur: voor advies of een afspraak voor een persoonlijk gesprek.
- Via wekelijkse Pluspunten in onze Huizen van de Buurt (de Boomsspijker, Claverhuis, Reel en de Witte Boei). Een overzicht van waar en wanneer Pluspunten plaatsvinden, vindt u [hier](#).
- Via Alzheimer Trefpunten ('s avonds) in de Boomsspijker op woensdag 2 november en 7 december.
- Via verwijzing door huisarts, wijkverpleging of vrijwilligersorganisaties.

Omdat niet elke mantelzorgers zich bewust is dat hij/zij een mantelzorgers is of zich liever niet met deze term wil associëren, houden we de drempel zo laag mogelijk in onze communicatie en toenadering. Naast diverse inloopmogelijkheden bemensen we, tijdens spreekuren van de Pluspunten, ook regelmatig een mantelzorgtafel in de ontmoetingsruimte van de Huizen van de Buurt.

Afscheid Harry Cox, mantelzorgmakelaar Markant

“Plezier op peil houden”

De medewerkers van CentraM worden op dit moment *on the job* getraind door Harry Cox, de mantelzorgmakelaar van Markant, die tot juli de individuele ondersteuning verzorgde. Tijdens de Dag van de Mantelzorg (10 november) neemt Harry afscheid. Hij draagt dan officieel het stokje over aan CentraM. Harry geeft zijn collega's vast het volgende advies mee: “Breng met de mantelzorgers in kaart wat de mantelzorgers wil, hoe hij of zij het plezier om te zorgen voor een naaste op peil kan houden. Aanvullend op de professionele zorg en met oog voor de inzet van het sociaal netwerk rondom de zorgvrager én de mantelzorgers. Vraag ook aan de mantelzorgers: hoe gaat het met u?”

Netwerkversterking

Durf te vragen!

Mantelzorg kan zwaar zijn, zeker wanneer het langdurig is. Isolement en overbelasting liggen op de loer. Het is belangrijk om tijdig de hulp van anderen in te roepen. Maar niet iedereen kan terugvallen op het eigen netwerk en soms is er ook schroom om hulp te vragen: waarom zou je anderen lastig vallen met jouw probleem?

Eén van de doelstellingen van de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) is het versterken van de eigen kracht van mensen. Niet alleen die van de zorgvrager, ook van de mantelzorger. In het samenspel tussen zorgvrager, professional en mantelzorger is oog hebben voor ieders mogelijkheden essentieel. Betrek zo nodig andere mensen uit het netwerk van de zorgvrager en mantelzorger om de balans tussen draagkracht en draaglast te behouden. Dat kunnen andere leden van het gezin zijn, buren of vrijwilligers. Zo wordt gewerkt aan duurzame oplossingen en kan vereenzaming of overbelasting worden voorkomen. In de werkwijze van CentraM is daarom het versterken van het netwerk een essentiële schakel. Samen kijken we naar de mogelijkheden.

Bijeenkomst 'Mantelzorg doe je samen!' op 10 november

Meld u nu aan!

Op de Dag van de Mantelzorg, op donderdag 10 november, organiseert CentraM in samenwerking met Markant, de interactieve bijeenkomst 'Mantelzorg doe je samen!' **Mantelzorgers en professionals van stadsdeel Centrum zijn van harte welkom om deel te nemen aan deze middagbijeenkomst.** Locatie: De Burcht van Berlage (Henri Polaklaan 9).

Centraal tijdens de bijeenkomst staan de diversiteit van mantelzorgers en voorbeelden van samenwerking tussen formele en informele zorg. Ook is er aandacht voor de samenwerking met de mantelzorger en zijn netwerk, zoals de buurt, familie en vrijwilligers. Theatergroep KrachtvanBeleving zorgt voor interactie met de zaal. [Hier](#) bekijkt u de uitnodiging en het programma.

Aanmelden voor de bijeenkomst kan al en doet u via centrum.oost@centram.nl. Wij ontmoeten u graag op 10 november!

Meer informatie

Contact

Dian Mekkes en Klary Welbedacht

info@centram.nl

020-557 33 33



CentraM

Kloveniersburgwal 43

1011 JW Amsterdam

020 – 557 33 33

externenieuwsbrief@centram.nl

www.centram.nl

U bent geabonneerd op de nieuwsbrief van CentraM. U kunt op onderstaande links klikken voor het bijwerken van uw gegevens of voor het afmelden voor het ontvangen van de nieuwsbrief.

[gegevens bijwerken](#) | [afmelden](#)

MailChimp.