

# Gratis sessie: Samen houd je het vol!

Het laatste jaar is het extra duidelijk geworden dat we elkaar nodig hebben. Zeker als mantelzorger. Gelukkig zijn er veel mensen die iets voor een ander willen doen. Maar dan moet je dat meestal wel zelf vragen! En juist dat vinden we vaak zo moeilijk. Herkenbaar?

## **Nieuw in ons aanbod: een telefonische korte verkenningstocht 'Samen houd je het vol!'**

Na je aanmelding voor deze verkenningstocht, maken we een afspraak en sturen we je een informatiepakket toe. In het telefonisch contact, van ongeveer 20 minuten, verkennen we samen je omgeving m.b.v. het toegestuurde werkblad. We vullen dit samen in. Na afloop zie je in één oogopslag de omvang en de rollen van de mensen in je omgeving.

### **Een voorbeeld**

Door Corona kan er weinig. Alle leuke beweeg-activiteiten gaan niet door. En juist daar ontspan je zo van. Wandelen kan wel, maar alleen wil je er niet op uit.

Onze suggestie: denk eens aan je burens. Vraag of ze een uurtje meelopen. Vaak is dit gezelliger dan je denkt en zo heb je in een uurtje je accu weer een beetje opgeladen. Of misschien wil iemand van de geannuleerde beweeg-activiteit wel. Zo blijf je toch contact houden!

Ook zijn er verschillende oplossingen mogelijk wanneer je jouw partner liever niet alleen laat.

### **Wie heb jij in je buurt?**

Heb je interesse om samen te onderzoeken of er in jouw omgeving mensen zijn die iets kleins voor je willen doen? Maak dan gebruik van dit gratis aanbod!

### **Wat gaan we doen?**

Je gaat tijdens het telefoneren het opgestuurde werkblad invullen. We gaan kijken wie er al geregeld iets voor je doet. Levert dat op wat je zou willen? Wie vraag je nooit, wie zou je eens kunnen vragen en hoe pak je dat aan? Wat kun je terugdoen voor degenen die je geregeld helpen?

Aan de hand van uiteenlopende vragen proberen we duidelijk te krijgen waar je blij van wordt. Bijvoorbeeld als iemand voor je kookt, naar de bieb gaat of een boodschap voor je doet. Of misschien vind je het wel heel fijn als degene voor wie je zorgt eens meegenomen wordt. Door het samen verkennen van je omgeving kan je na afloop in één oogopslag de omvang van je eigen netwerk zien. Het is een soort röntgenfoto van je eigen leven!!

**Doel:** Samen inzichtelijk maken wie er in je directe omgeving zit, wat hun rol is op dit moment en hoe je hen op een fijne manier in kunt zetten.

**Wat:** Een afspraak van ongeveer 20 minuten waarin we samen je wensen en netwerk in kaart brengen. Dit kan telefonisch of via beeldbellen. Op verzoek kan er ook op het Steunpunt afgesproken worden.

**Wanneer:** Geef aan op welke dag en tijd je voorkeur is om af te spreken. Het kan op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur.

**Steunpunt Mantelzorg Veldhoven – onderdeel SWOVE**

**Burgemeester van Hoofflaan 70, 5503 BR Veldhoven**

**Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 13.00 uur, telefoon 040- 253 42 30**

**mail: [mantelzorg@swove.nl](mailto:mantelzorg@swove.nl), [www.swove.nl](http://www.swove.nl)**