

Ben jij mantelzorger? Meld je aan en ontvang de Mantelzorgpas én nu ook de Rotterdampas!

Ben je mantelzorger en wil je ook de Mantelzorgpas én de Rotterdampas ontvangen? Meld je dan aan via www.mantelzorgpas-gouda.nl. Hier vind je ook alle aanbiedingen waar de Mantelzorgpas je recht op geeft. Voor de Rotterdampas kijk je op www.rotterdampas.nl. Vragen? Neem dan contact op via T. 088 0234 225, bereikbaar op dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.



Mantelzorger en vakantie. Hoe regel je dat?

Mantelzorgen houdt je langer vol als je er soms even tussenuit kan. Maar wie neemt de zorg dan over? Heb je wel eens gedacht aan het inzetten van beroepskrachten en vrijwilligers? Zo'n tijdelijke overname van zorg geeft jou wat adempauze en even tijd voor jezelf. We noemen dit 'respijtzorg'. Natuurlijk is het fijn als je dit

binnen je eigen netwerk kunt oplossen, maar er zijn ook andere mogelijkheden.

WELKE SOORTEN VAN RESPIJTZORG ZIJN ER?

Je kunt kiezen uit opvang buitenshuis: zoals dagopvang, een verblijf in een logeershuis of een zorghotel. Ook kan er iemand bij de zorgvrager thuis komen, bijvoorbeeld een respijtvrijwilliger voor een paar uur per week. Het kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, of structureel, bijvoorbeeld een dagdeel per week of een weekend per maand. Het kan ook gaan om een gezamenlijke vakantie van de mantelzorger en de zorgvrager waarbij de zorg wordt overgenomen door een zorgprofessional.

WIE BETAALT DE VERVANGING?

Mantelzorgvervangings bij ziekte valt bij de meeste verzekeraars onder de aanvullende polis. Een overzicht van de verzekeringen en de vergoedingen voor respijtzorg vindt je op de website van Mezzo (www.mezzo.nl), de landelijke vereniging voor mantelzorgers. Als je taken als mantelzorger vooral bestaan uit hulp in huis en begeleiding, vraag je bij de gemeente respijtzorg aan.

INZET VRIJWILLIGERS

Een andere mogelijkheid biedt de organisatie Handen-in-Huis. Deze vrijwilligersorganisatie richt zich op 24-uurs vervanging (minimaal 3 dagen) van de vaste mantelzorger. Per aanvraag wordt gekeken of deze met hun bestand aan vrijwilligers gehonoreerd kan worden, ook als je geen zorgindicatie hebt. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden deze respijtzorg. Kijk voor meer informatie op www.handeninhuis.nl of bel T. 030 65 90 970.

Op www.tijdvoorjezelf.mezzo.nl staat een landelijke database met respijtzorgvoorzieningen. Hier vind je zorgboerderijen, logeershuisen of vrijwilligerszorg. Voor Gouda vind je meer informatie op gouda.mantelzorgcentraal.nl/zorg-delen.

SAMEN MET JE ZORGVRAGER OP VAKANTIE?

Ook daar zijn mogelijkheden voor. Er zijn diverse aangepaste accommodaties op allerlei locaties te vinden waar je als mantelzorger met je zorgvrager terecht kunt, ook als er sprake is van een beperking of chronische ziekte. Bijvoorbeeld via de Aangepaste Vakantie Gids (www.aangepastevakantieguids.nl) of De Blauwe Gids (www.deblauwegids.nl).



Thema-avond over persoonsgebonden budget (PGB)

Met een PersoonsGebonden Budget (PGB) kunnen mensen die door ziekte of beperking ondersteuning nodig hebben zelf de zorg in-kopen die nodig is. Voor veel mantelzorgers is het echter nog onvoldoende bekend wat het PGB precies inhoudt.

Daarom is op 29 mei een informatieavond rondom het PGB voor mantelzorgers. Voor deze avond hebben we iemand van de



Sociale Verzekering Bank (SVB) en de gemeente Gouda uitgenodigd om je nader te informeren en in te gaan op vragen en ervaringen. Ook hebben we het bijvoorbeeld over het aanvragen van een PGB en de voor- en nadelen van de regeling. Er zijn geen kosten verbonden aan deze avond. Graag ontmoeten we je dinsdag 29 mei om 19.30 uur in het Nelson Mandela Centrum met al je vragen en ervaringen over het PGB. Zie de agenda voor details van de locatie.

AGENDA

THEMA BIJENKOMST OUDEREN

Jongere en oudere senioren zijn van harte welkom.

Informatie: Inez Plompen T. 06 52 347 035

Datum: donderdag 17 mei: Wonen, woonomgeving en verhuismogelijkheden
donderdag 21 juni: Valpreventie

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Sam Sam, Bleulandweg 1c Gouda

Kosten: geen

GGZ VOORLICHTINGSAVONDEN

Vooraf aanmelden is niet nodig. Voor meer informatie mail naar: preventie.gouda@rivierduinen.nl

Datum: dinsdag 22 mei: Verslaving en Psyche
dinsdag 19 juni: Kinderen van ouders met psychiatrische en/of verslavingsproblemen

Tijd: 19.30 uur

Locatie: Gebouw de Veste, Ridder van Catsweg 300 Gouda

Kosten: geen

THEMA-AVOND AUTISME

Speciale cabaretavond met de titel 'Hoepel op Rain man!'. Aanmelden gewenst via: autismeinloop-gouda@gmail.com.

Datum: woensdag 23 mei

Tijd: 20.00 - 22.00 uur (inloop vanaf 19.30 uur)

Locatie: Gezondheidscentrum Korte Akkeren, Constantijn Huygensstraat 121c Gouda

Kosten: € 5,00 (NVA-leden € 2,50)

THEMA-AVOND OVER PERSOONS-GEBONDEN BUDGET (PGB)

Aanmelden gewenst via info@mantelzorgcentraal.nl.

Datum: dinsdag 29 mei

Tijd: 19.30 - 21.30 uur

Locatie: Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79 Gouda

Kosten: geen

SOCIAAL TEAM GOUDA

MET AL JE VRAGEN OVER MANTELZORG KUN JE TERECHT BIJ HET SOCIAAL TEAM GOUDA

OPENINGSTIJDEN VAN ALLE SOCIAAL TEAMS:

Maandag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur.
Dinsdag en donderdag van 13.00 tot 16.00 uur.

LOCATIES VAN DE SOCIAAL TEAMS:

- Noord: Büchnerweg 7, 2803 GR Gouda
- Oost: Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79, 2806 JM Gouda
- West: Ontmoetingscentrum De Walvis, Walvisstraat 1, 2802 SB Gouda

Voor meer informatie kijk op: www.sociaalteamgouda.nl. Mailen of bellen kan op info@sociaalteamgouda.nl of T. 088 90 04 321.