

Beste mantelzorger,

Hierbij ontvangt u de eerste nieuwsbrief van 2026.

In deze editie vindt u een overzicht van activiteiten en bijeenkomsten die speciaal zijn bedoeld voor mantelzorgers. Met dit overzicht informeren wij u graag over het aanbod voor de komende periode.

Wat kan een huisarts betekenen voor mensen met dementie? <<<

Woensdag 28 januari organiseert Alzheimer Trefpunt Aalten - Oost Gelre - Winterswijk weer een bijeenkomst voor mensen met beginnende vorm van dementie en hun mantelzorgers, hun naasten en andere belangstellenden. Je krijgt er informatie over (omgaan) met dementie en antwoord op je vragen. Er is ruimte voor het uitwisselen van ideeën en ervaringen en deze avonden zijn daarom ook een ontmoetingsplek voor gezelligheid en sociaal contact. Het onderwerp van deze bijeenkomst is: 'Wat kan een huisarts betekenen'.

Deze avond is Catrien Holland-van de Berg bij ons te gast. Zij is sinds 2007 huisarts in Aalten en heeft ouderengeneeskunde als aandachtspunt. Aangezien er in de Achterhoek veel ouderen zijn zet ze zich ook in om de kwaliteit van de ouderenzorg goed te houden. Verder is ze medisch adviseur ouderenzorg, hierdoor mag ze meedenken over beleidsmatige vraagstukken rond dit thema. Ze neemt deze avond haar verpleegkundig specialist, Astrid van de Walle, mee naar het Trefpunt en zullen samen de avond verzorgen. De verpleegkundig specialist werkt op het gebied van geneeskunde en verpleegkunde. De verpleegkundig specialist ouderen neemt een aantal basistaken over van de huisarts zodat deze meer tijd heeft voor complexere vragen.

We staan deze avond stil bij de rol van de huisarts. Vaak is deze de eerste aanspreekpunt bij dementie. Wat kan de huisarts daarin betekenen? Maar ook waar liggen de grenzen van huisartsenzorg bij dementie. Ook komt kort de rol van de huisarts ter sprake bij euthanasie, De huisarts, die je vaak al jaren kent, zal je op weg helpen bij dementie en kan de diagnose zelf vaststellen of doorverwijzen. Bijvoorbeeld naar een case manager, trajectbegeleider, praktijkondersteuner, gespecialiseerd wijkverpleegkundige of naar een specialist in het ziekenhuis. Soms wordt een specialist ouderengeneeskunde aan huis ingeschakeld. Voor de behandeling van klachten die samenhangen met de dementie kun je bij je huisarts terecht en ook het ondersteuningsplan voor de mantelzorger is in handen van de huisarts. Wat kan de huisarts daarin betekenen en waar ligt de grens van huisartsenzorg bij dementie? Samen met Catrien staan we stil bij de rol van de huisarts, ze vertelt en beantwoordt uw vragen.

Cultureel Centrum Den Diek (ingang zijde Hamelandhal), Dijkstraat 30 te Lichtenvoorde.
Inloop met koffie of thee vanaf 19.30 uur.
Programma van 20.00 uur tot 21.30 uur.
Reserveren is niet nodig en de toegang is gratis.
Meer informatie op: www.alzheimer-nederland.nl/regios/oost-gelderland of bel naar Alzheimer Nederland | Oost-Gelderland: **(06) 1351 4411**





Lezing Niets meer te geven Oriolus – dinsdag 7 april – SKB Winterswijk



Ziek zijn doe je niet alleen. Waar ziekte is, is zorg. Word je getroffen door kanker of een andere ziekte, dan worden ook de mensen om je heen geraakt. Jouw zorg is ook de zorg van de mensen die je liefhebben. Mirjan Hijink, auteur van het boek *Niets meer te geven*, geeft een lezing over mantelzorg. Aan de hand van verhalen uit haar boek laat zij zien wat de gevolgen kunnen zijn van langdurig en intensief zorgen voor iemand met wie je een persoonlijke relatie hebt. De lezing gaat over (gedrags- en interactie)patronen in zorg, ontstaan vanuit loyaliteit, en over ik, de ander en de relatie. Over elkaar blijven zien. Als je jezelf wegcijfert voor de ander, kan er een moment komen waarop je niets meer te geven hebt, met alle gevolgen van dien. Deze avond is ook Marco König te gast. In *Niets meer te geven* is zijn verhaal 'Van geven naar ontvangen' te lezen. Marco werd plotseling ernstig ziek en ontving langdurig mantelzorg. Hij vertelt wat het ontvangen van deze zorg voor hem betekende.



De lezing is voor iedereen die te maken heeft met ziekte en zorg: mensen die (chronisch) ziek zijn, een beperking of psychische aandoening hebben, mantelzorgers en professionals in zorg en welzijn. Eigenlijk is deze avond voor iedereen. Laat je raken, steunen en inspireren om anders te kijken en anders te doen. Je bent van harte welkom op dinsdag 7 april in het auditorium van het Streekziekenhuis Koningin Beatrix. Vanaf 19.00 uur staat koffie en thee klaar, om 19.30 uur start de lezing. De avond wordt georganiseerd door Oriolus. Aanmelden is noodzakelijk via www.oriolus-achterhoek.nl of via info@oriolus-achterhoek.nl.

NAH Praat woensdagavond 28 januari



Mantelzorger

Leven en samenleven met **NAH**

Centraal op deze avond staan ontmoeting, in gesprek gaan met elkaar en steun vinden door het uitwisselen van ervaringen over het leven als mantelzorger van een naaste met NAH.

Datum: Woensdag 28 januari
Tijd: 19:00-20:45u
Adres: WerkRaat
Melkweg 4a Doetinchem

Om u aan te melden en voor vragen kunt u contact opnemen met Laura Dingemanse via: 06-10748316 of l.dingemanse@sa-net.nl

U bent van harte welkom!



Elke laatste woensdagavond van de maand: Gezellige bijeenkomst bij de WerkRaat (Melkweg 4a in Doetinchem) voor mensen met niet aangeboren hersenletsel en hun betrokken mantelzorger

NAH-praat: 28 januari

We starten om 18u met de maaltijd, op het menu staat deze maand bami (€6).

Aanmelden voor de maaltijd kan tot 23 januari via nahpraat@hotmail.com



Sluit u liever later aan?
Vanaf 19u start de ontmoetingsavond.



Wilt u meer weten over deze avonden?
Dan kunt u contact opnemen met Resy 06-15304317 of Laura 06-10748316.



Academie – ook voor mantelzorgers



Als mantelzorger zorgt u met aandacht en betrokkenheid voor een ander. Om dit vol te houden, is het belangrijk dat u ook goed voor uzelf blijft zorgen. De Academie, onderdeel van Figulus Welzijn biedt trainingen en bijeenkomsten die u hierbij ondersteunen en versterken. U bent van harte welkom om deel te nemen. Bekijk ook het actuele aanbod en de mogelijkheid tot aanmelden via:

👉 <https://figulus-welzijn.nl/activiteit/academie/>

Workshop NAH

Wilt u meer weten over Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), maar weet u niet precies wat het inhoudt? Tijdens de workshop krijgt u een duidelijke basisuitleg over NAH, Daarnaast krijgt u praktische tips en herkenbare voorbeelden, zodat u het meteen beter kunt toepassen in de praktijk.

 **Datum & tijd:** donderdag 26 maart, 14.00 tot 16.00 uur

 **Locatie:** de Pol, Polstraat 7 in Aalten

Workshop Dementie

Wilt u meer weten over dementie en hoe u signalen kunt herkennen? Tijdens deze workshop krijgt u een duidelijke uitleg over wat dementie precies inhoudt en hoe u hier op een goede manier mee om kunt gaan.

 **Datum & tijd:** maandag 21 september, 10.00 tot 12.00 uur

 **Locatie:** De Pol, Polstraat 7 in Aalten

Workshop Wet langdurige zorg (Wlz)

Wilt u helder krijgen wat de Wet langdurige zorg (Wlz) inhoudt en voor wie deze regeling bedoeld is? Tijdens deze workshop krijgt u een duidelijke basisuitleg en leggen we uit welke zorg wordt vergoed en hoe dit zich verhoudt tot andere regelingen.

 **Datum & tijd:** donderdag 19 november, 10.00 tot 12.00 uur

 **Locatie:** De Pol, Polstraat 7 in Aalten



Naaste zijn van iemand met een psychische kwetsbaarheid



Zorgt u voor iemand met een psychische kwetsbaarheid? Dat kan veel van u vragen – praktisch, emotioneel en in uw dagelijks leven. GGNet Preventie biedt ondersteuning speciaal voor naasten en mantelzorgers. Als naaste wilt u graag het goede doen en GGNet helpt u om dit te combineren met goede zorg voor uzelf.

Individuele gesprekken

GGNet Preventie biedt individuele gesprekken. Hierin is ruimte voor uw persoonlijke verhaal en voor hoe het met u gaat. Samen kijken jullie naar de invloed van de psychische kwetsbaarheid van uw naaste op uw leven. U krijgt uitleg over ziektebeelden, inzicht in patronen die zijn ontstaan en ondersteuning bij het goed blijven zorgen voor uzelf.

Aanbod van GGNet Preventie – voorjaar 2026

Cursus Voluit leven

Een cursus voor volwassen mantelzorgers (vanaf 18 jaar) die beter willen omgaan met belemmerende gevoelens in hun rol als mantelzorger. De cursus is gebaseerd op ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en helpt u flexibel om te gaan met uw situatie, zodat er ruimte blijft voor wat voor u belangrijk is. 6 woensdagen | 14.30–16.30 uur 📍 RGC Winterswijk, Beatrixpark 1

📅 Start: 11 februari

Cursus Omgaan met psychische problemen

Deze cursus is bedoeld voor naasten van mensen met psychische problemen, zonder dat één specifieke stoornis centraal staat. U krijgt achtergrondinformatie, praktische handvatten voor het samenleven en tips om goed voor uzelf te zorgen. Het uitwisselen van ervaringen is een belangrijk onderdeel. 6 woensdagen | 18.30–20.30 uur 📍 RGC Winterswijk, Beatrixpark 1



📅 Start: 13 mei

Ondersteuningsgroep KOPP Volwassenen

De ondersteuningsgroep KOPP Volwassenen is er voor volwassenen (vanaf 23 jaar) die zijn opgegroeid met ouders met psychische en/of verslavingsproblematiek. De groep biedt herkenning, steun en ruimte om ervaringen te delen. 7 woensdagen | 10.00–12.00 uur 📍 RGC Winterswijk, Beatrixpark 1



📅 Start: 4 februari

Meer informatie en aanmelden

☎ Secretariaat Preventie GGNet: (088) 933 11 80

✉ preventie@ggnet.nl

🌐 www.ggnet.nl/preventie



Wilt u wijzigingen in uw situatie, zoals een verhuizing of als u geen mantelzorger meer bent, aan ons doorgeven? Figulus Welzijn krijgt niet automatisch bericht van wijzigingen in uw (mantelzorg)situatie. Daarom vragen wij u om dit zelf aan ons door te geven.

✉ E-mail: mantelzorg@figulus-welzijn.nl 📞 Telefoon: (0543) 47 39 93