



# Figulus welzijn

## Nieuwsbrief

Mantelzorgers Gemeente Aalten

### Beste mantelzorger,

Mantelzorg kies je niet, het overkomt je omdat je zorgt voor een familielid, vriend of buur die hulp nodig heeft. In onze samenleving, waar steeds meer van inwoners wordt verwacht, is de rol van de mantelzorger belangrijker dan ooit. Aalten telt ruim 8100 mantelzorgers van 15 jaar of ouder, bijna 7000 van hen zorgen langdurig voor een naaste. Eén op de vier combineert deze zorg met een betaalde baan en één op de tien voelt zich zwaar belast. Om mantelzorg vol te kunnen houden, is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen. In deze nieuwsbrief lees je wat wij voor je kunnen betekenen, in de vorm van hulp en ondersteuning, ontspanning, logenotencontact en training.

Met warme groet,  
Team Mantelzorg van Figulus Welzijn



Team Mantelzorg - V.l.n.r.: Marijke Hartman, Annerieke Lankhof, Meldy Visser, Mirjan Hijink

## AGENDA

**4 maart**



Informatiebijeenkomst  
Thema Wet Langdurige Zorg

**14 maart**



Workshop  
Thema 'Geven & Nemen'

**25 maart**



Lotgenotencontact  
Mindfull wandelen

**3 april**



Lotgenotencontact  
Mindfull wandelen

**3 april**



Workshop  
'Intuitief schrijven'

## Maak kennis met ons team

---

Bij Figulus Welzijn staan we graag dicht bij jouw als mantelzorger. Ons team van vier betrokken medewerkers staat klaar om je te ondersteunen met een luisterend oor, praktische hulp en advies. We stellen ons graag even voor, zodat je weet wie er voor je klaarstaat.



### Meldy Visser

---

Leuk om mijzelf via deze weg voor te stellen! Mijn naam is Meldy Visser. Sommigen van jullie zullen mij wellicht al kennen aangezien ik sinds eind 2022 bij Figulus werk. Mantelzorg is een belangrijk thema waar ik mij graag voor inzet. Als mantelzorgconsulent heb ik de aandachtsgebieden: jonge mantelzorgers/jong volwassen mantelzorgers, contactpersoon zorgvrijwilligers en ik ondersteun mantelzorgers ook 1 op 1.



### Mirjan Hijink

---

Mirjan Hijink is een dag per week werkzaam voor Figulus. Zij zet zich vol bezieling in als trainer en coach voor mantelzorgers uit de gemeente Aalten. Iedere woensdag staat ze klaar voor persoonlijke ondersteuning, coaching en het begeleiden van een familiegesprek. Mirjan weet zelf als geen ander wat de impact kan zijn van langdurig en intensief klaarstaan voor iemand met wie je een persoonlijke relatie hebt. Haar hart ligt bij mantelzorg! Ze schreef het jeugdboek Zie mij, over opgroeien met zorg(en). Momenteel werkt ze aan haar boek Niets meer te geven.



### Marijke Hartman-Kleine

---

Sinds 2021 werk ik met veel plezier als administratief medewerkster mantelzorgondersteuning bij Figulus Welzijn. Daarnaast vervul ik dezelfde functie bij de gemeente Oost Gelre en gemeente Winterswijk. Na 12,5 jaar bij VIT-hulp bij mantelzorg te hebben gewerkt ben ik nog steeds blij met mijn werkplek bij Figulus Welzijn.



### Helene Den Breeker

---

Sinds 1 oktober 2021 werk ik als mantelzorgconsulent bij Figulus. Daarvoor had ik die functie bij VIT-hulp bij mantelzorg. Van huis uit ben ik (jonge) mantelzorger voor mijn meervoudig gehandicapte zus. Die rol heb ik na het overlijden van onze ouders voortgezet. In de zorg en begeleiding voor verschillende verwanten heb ik ervaring opgedaan met autisme, verstandelijke beperking, visuele beperking, dementie, niet aangeboren hersenletsel (NAH) en leven met kanker. De rol van mantelzorgconsulent is mij op het lijf geschreven en vervul ik met veel plezier. Ik wens alle mantelzorgers toe dat zij naast de zorg voor een dierbare, ook goed voor zichzelf zorgen. De ondersteuning van Figulus kan daarbij echt van waarde zijn



### Annerieke Lankhof

---

Na jarenlang in de kinderopvang te hebben gewerkt, heb ik er voor gekozen me om te scholen en nu werk ik met veel plezier als mantelzorgondersteuner bij Figulus Welzijn. Ik bied mantelzorgers graag een luisterend oor en help met praktische zaken of het vinden van de juiste ondersteuning. Daarnaast zet ik me in om mantelzorg op de kaart te zetten en ervoor te zorgen dat het de waardering krijgt die het verdient. Samen staan we sterker!

## Samen wandelen

---

De natuur heeft een positief effect op vitaliteit en gezondheid. Samen de natuur in om ontspanning te vinden en lotgenoten te ontmoeten. Everdien Lammers van Gezond Live zal ons meenemen de natuur in en ons laten ervaren hoe mindfull wandelen kan helpen om stress te verminderen en meer in het moment te leven. Tijdens de wandeling is er aandacht voor ademhaling, bewustwording en het loslaten van zorgen. Na de wandeling is er gelegenheid voor koffie of thee.

*Gun jezelf deze pauze en wandel mee!*

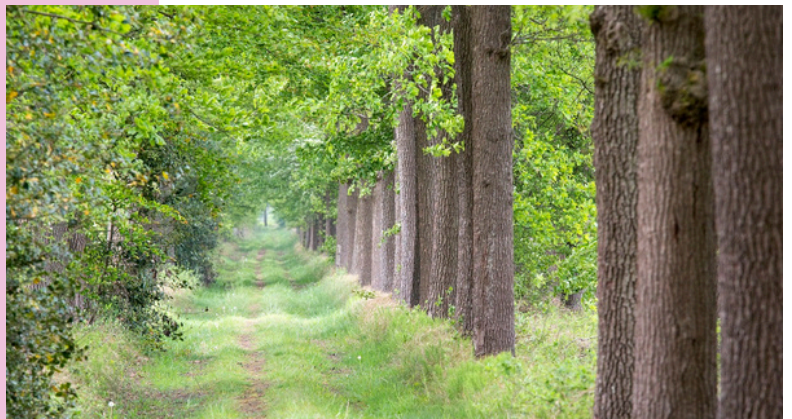
De wandeling duurt maximaal één uur en de afstand zal rond de vier kilometer liggen.

We starten vanaf de Ahof, Polstraat 9 te Aalten.

**25 Maart**  
Start 15.00

**3 April**  
Start 9.30

Opgave:  
mantelzorg@figulus-welzijn.nl  
0543-473993



## Mantelzorgelijk

---

Mantelzorgelijk.nl is een online platform voor mantelzorgers. Mantelzorgelijk.nl is een online platform speciaal voor mantelzorgers. Het biedt een plek waar je verhalen, tips en ervaringen van andere mantelzorgers kunt vinden én delen. Het platform is opgericht door ervaringsdeskundigen die begrijpen hoe belangrijk het is om erkenning, steun en praktische informatie te krijgen.

Naast blogs en artikelen biedt Mantelzorgelijk ook actuele informatie over wet- en regelgeving, hulpmiddelen en inspirerende verhalen. Het is een waardevolle bron voor iedereen die mantelzorg combineert met andere verantwoordelijkheden of gewoon behoefte heeft aan herkenning en advies.

Neem een kijkje op [www.mantelzorgelijk.nl](http://www.mantelzorgelijk.nl) en ontdek wat het platform voor je kan betekenen!



## Theatervoorstelling 'Metgezwel'

**REINDIER & Sander Plukaard - Zaterdag 17 mei 2025**

Hoe overleeft een relatie de grootste nachtmerrie: je partner blijkt een hoofdtumor te hebben. Iedere ochtend stonden acteur Sander Plukaard en muzikant REINDIER op met een glimlach en een dansje. Niet dat er iets te vieren viel, maar het enige wat ze door deze periode kon dragen was positiviteit. In deze humorvolle muziektheatervoorstelling vertellen deze twee chaotische kunstenaars hoe ze bleven zoeken naar het sprankje hoop in donkere tijden.

"Met energie, inhoud en souplesse maken ze van Metgezwel een intieme, muzikale vertelling die maar één minpunt heeft: zij duurt te kort", aldus de Volkskrant. Na het overdonderende succes op Theaterfestival De Parade, met uitverkochte zalen en enthousiast publiek, komt Metgezwel met een avondvullende versie de theaters in, om nog meer mensen in hun hart te sluiten met dit waargebeurde, ontroerende liefdesverhaal.

Ga voor tickets naar [www.theaterdestorm.nl](http://www.theaterdestorm.nl)



bron: [www.theaterdestorm.nl](http://www.theaterdestorm.nl)

## WIN WIN WIN

*Onder alle ingeschreven mantelzorgers van de gemeente Aalten verloten we twee kaarten voor deze indrukwekkende voorstelling.*

*Wil je kans maken?*

*Mail dan voor 1 april naar [mantelzorg@figulus-welzijn.nl](mailto:mantelzorg@figulus-welzijn.nl) o.v.v. Metgezwel!*

## Handen in Huis

Handen In Huis biedt mantelzorgers de ruimte om op adem te komen...

Afgelopen April kwam Jacqueline Beekes van Handen In Huis tijdens een bijeenkomst van het mantelzorgcafé vertellen over de mogelijkheden van respijtzorg.

Denk je er wel eens aan om een aantal dagen op vakantie te gaan? Of een paar dagen op bezoek bij een vriend(in), broer, zus, familielid of een goede kennis? Even er helemaal tussenuit, alle tijd hebben voor uzelf, terwijl uw dierbare die zorg nodig heeft, in goede handen is...?

Dit is mogelijk! Terwijl je als mantelzorger een aantal dagen kunt ontspannen, tot rust kunt komen, neemt een ervaren en zeer betrokken vrijwilliger jou mantelzorgtaken tijdelijk over, voor minimaal 3 aaneensluitende dagen en 2 nachten. Deze tijdelijke 24-uurs mantelzorgvervangende wordt respijtzorg genoemd en is ook mogelijk bij bijvoorbeeld een geplande ziekenhuisopname. Het gaat erom dat jou als mantelzorger gebaat bent bij overname van de zorgtaken, waardoor je een aantal dagen zorgeloos kunt doorbrengen op een andere plek.

Meer informatie?

Kijk op [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl)

Of neem contact op met mantelzorgondersteuning van Figulus Welzijn, wij helpen je graag verder.

**HANDEN  
IN  
HUIS**

MANTELZORG-  
VERVANGING  
NEDERLAND



Ik was er voor je  
omdat ik het  
niet anders wist

Daar vergat ik mezelf  
op dat punt

Omdat ik niet  
anders wist

Heb ik mezelf nogal gemist

DENKENDICHTENDOEN - 2025



## Aanbod 1e Kwartaal 2025

### Informatieve Bijeenkomst

#### Thema 'Wet Langdurige Zorg' door Annerieke Lankhof

Op dinsdag 4 maart organiseert Figulus Welzijn vanuit de Aaltense Academie een informatieavond over de Wet langdurige zorg (WLZ). Tijdens deze avond geeft Meike van Dieren van Stichting MEE SAMEN een heldere uitleg over de WLZ, zodat u inzicht krijgt in wat deze wet voor u of uw naaste kan betekenen.

Heeft u specifieke vragen? U kunt deze vooraf indienen, of stel ze tijdens de bijeenkomst.

Datum: Dinsdag 4 maart

Inloop 19.00 - Aanvang 19.30

Locatie: De Dam, Damstraat 4-i, Aalten

vooraf vragen indienen? [a.lankhof@figulus-welzijn.nl](mailto:a.lankhof@figulus-welzijn.nl)



### Workshop

#### 'Geven en nemen' door Mirjan Hijink

Vrijdagochtend 14 maart van 9.30 tot 12.00 uur

Locatie: Kulturhus, Terborgseweg 3 Dinxperlo

Als mantelzorger - als grote geveer - herken je vast dat geven je makkelijker af gaat dan ontvangen, ofwel nemen. Als je veel geeft en weinig neemt, kan er een moment komen waarop je ontdekt dat er weinig of niets meer te geven is, dat je merkt dat het je steeds meer moeite kost om er te zijn voor de ander. Als mens kun je niet onuitputtelijk blijven geven, zeker niet als de bron waaruit je geeft niet wordt bijgevuld. De grote opgave voor jou als mantelzorger is dan ook om te leren ontvangen, om een gezonde uitwisseling te creëren tussen geven en nemen. Hoe je dat doet, leer je in deze workshop.

### Workshop

#### 'Intuïtief schrijven voor mantelzorgers' door Mirjan Hijink

Donderdagavond 3 april van 19.00 tot 21.30 uur

Locatie: De Dam, Damstraat 4-i Aalten

Sta je ervoor open om ruimte te maken voor jezelf en lijkt het je fijn om deze ruimte in te vullen door te schrijven? Zo ja, dan is deze workshop geschikt voor jou! Je hoeft overigens niet goed of mooi te kunnen schrijven, het enige wat telt is dat je pen en papier tot je beschikking hebt. Het doel van de avond is om stil te staan, om te kunnen voelen wat er in jou leeft. Laat je verrassen door wat je pen je ingeeft, niet alleen tijdens de workshop maar vooral ook daarna. Je zult ontdekken dat schrijven je lucht zal geven.

Opgave

[mantelzorg@figulus-welzijn.nl](mailto:mantelzorg@figulus-welzijn.nl)

Ahof Aalten 0543 - 47 39 93 - Kulturhus Dinxperlo 0315 - 65 52 82

## Huis van Herinnering

### *Huis van Herinnering – Een bijzondere ervaring voor mantelzorgers en ouderen met dementie*

Het Openluchtmuseum in Arnhem biedt een unieke ervaring in het Huis van Herinnering, speciaal ontworpen voor ouderen met dementie en hun mantelzorgers. Hier staan het verleden en de kracht van herinneringen centraal. Samen een reis maken door herkenbare verhalen en beelden, die herinneringen oproepen en een gevoel van verbinding creëren.

Speciaal voor deze doelgroep is er 'Op de koffie'. In een huiselijke sfeer kun je samen genieten van een kop koffie of thee, terwijl je herinneringen deelt en nieuwe contacten legt. Dit programma biedt niet alleen ruimte voor ontspanning en ontmoeting, maar ook voor ondersteuning en begrip. Ervaren medewerkers zorgen voor een warm welkom en begeleiden het bezoek.

Of je nu op zoek bent naar een dag vol herkenning of een plek om even op adem te komen, het Huis van Herinnering biedt waardevolle momenten voor jou en je naaste. Een bezoek is een stap terug in de tijd die raakt, ontroert en verbindt.

Voor meer informatie en reserveringen kijkt u op de website van het Openluchtmuseum:  
[www.openluchtmuseum.nl/huis-van-herinnering](http://www.openluchtmuseum.nl/huis-van-herinnering).

## Jonge Mantelzorgers

Een jonge mantelzorger is een kind of jongere die opgroeit met iemand in het gezin die extra zorg nodig heeft, zoals een ziek familielid, iemand met een beperking, of psychische klachten. Bij Figulus Welzijn bieden we jonge mantelzorgers een luisterend oor, ontspannende activiteiten, en de kans om anderen te ontmoeten die hetzelfde meemaken.



De Denktank JMZ

Ons aanbod wordt mede vormgegeven door een denktank van drie betrokken jongeren. Zij denken met ons mee om ervoor te zorgen dat wat we doen echt aansluit bij de behoeften van jonge mantelzorgers.

Wil je jezelf of iemand anders aanmelden of heb je ideeën? Neem contact op met Meldy ([m.visser@figulus-welzijn.nl](mailto:m.visser@figulus-welzijn.nl))

## Dag van de Mantelzorg

---

Elk jaar organiseren we vanuit Figulus Welzijn lunches en diners rondom de Dag van de Mantelzorg op 10 november. Dit jaar doen we het nét even anders en gieten we onze waardering in een nieuw jasje. Wat het precies gaat worden, houden we nog even geheim, maar we beloven dat het een gezellige en ontspannen middag wordt speciaal voor mantelzorgers.

Zet **8 november** alvast in de agenda en houd onze nieuwsbrief in de gaten voor meer details.



## Ideeënbus

---

Heb je een leuk idee, een verzoek of een tip voor ons aanbod of onze activiteiten voor mantelzorgers? Wij horen het graag! Misschien heb je een wens voor een bepaalde bijeenkomst, een onderwerp waar je meer over wilt weten, of een suggestie voor een gezellig uitje.

Laat het ons weten via [mantelzorg@figulus-welzijn.nl](mailto:mantelzorg@figulus-welzijn.nl).

Samen maken we ons aanbod en onze ondersteuning nog beter passend bij jouw wensen en behoeften.

We kijken uit naar je bericht!

