

Trainingen & themabijeenkomsten najaar 2020



VIT-hulp bij mantelzorg organiseert trainingen en themabijeenkomsten voor mantelzorgers met als doel hen te informeren en te helpen de zorg (beter) vol te kunnen houden. In deze folder vindt u een overzicht van trainingen en themabijeenkomsten die dit voorjaar plaatsvinden. Uitgebreide informatie over hetgeen wij organiseren vindt u op onze website www.vithulpbijmantelzorg.nl.

Meer informatie en aanmelding

Heeft u vragen of wilt u zich opgeven voor een training of bijeenkomst? U kunt ons bellen, tel. (0544) 82 00 00 op werkdagen van 9.00 – 15.00 uur.

Mailen mag ook naar info@vithulpbijmantelzorg.nl, met vermelding van naam, adres en telefoonnummer én voor welke training of bijeenkomst u zich wilt aanmelden.

Aanmelding voor een training kan tot twee weken voor de aanvangsdatum. Voor de themabijeenkomsten kunt u zich tot een week voor de datum aanmelden. Wilt u verzekerd zijn van deelname geeft u zich dan zo snel mogelijk op.

Bij onvoldoende aanmeldingen kan een training of bijeenkomst komen te vervallen.

Overzicht trainingen

Training	Datum	Tijdstip	Locatie	Docent
Omgaan met mensen met dementie	Do. 24/09, 08/10, 29/10 en 12/11	10.00 - 12.00 uur	Gruitpoort Doetinchem	Marian van Hal en Jeanne Weenink
Omgaan met mensen met dementie	Do. 08/10, 22/10, 05/11 en 19/11	10.00 - 12.00 uur	De Hofnar Aalten	Liesbeth van Esch Esra Geurink
De zorg goed volhouden	Do. 01/10, 15/10, 05/11 en 19/11	09.30 – 12.00 uur	Kantoor VIT of Johannishof Lichtenvoorde	Marjan Roerdinkveldboom
Energie en ontspanning	Wo. 04/11 en 18/11	19.30 - 21.30 uur	Gruitpoort Doetinchem	Anouchka de Vries

Toelichting op de trainingen

Omgaan met mensen met dementie

Dementie is een ziekte met grote gevolgen. Niet alleen voor de mensen die de ziekte treft, maar ook voor de mensen in de directe omgeving. U ziet iemand geleidelijk veranderen en steeds afhankelijker worden. Emotioneel is het heftig voor de persoon met dementie, maar ook voor u.

Deze training biedt veel informatie over de ziekte en het verloop daarvan, gelegenheid tot het delen van ervaringen met anderen én praktische tips om met de situatie om te gaan.

Na aanmelding neemt de docent contact met u op om te bespreken of de training geschikt voor u is.

Deze training geven wij in samenwerking met het Kennisnetwerk Kwetsbare Ouderen West Achterhoek en het Netwerk Dementie Oost Achterhoek.

Vier bijeenkomsten

De zorg goed volhouden

Als mantelzorger zorg je langdurig en intensief voor een ander. Dat kan voldoening geven, maar de zorg vraagt ook veel tijd en energie. Hoe houd je de regie over je eigen leven en kun je de zorg goed blijven volhouden. Deze training leert je hoe je de balans kunt houden tussen zorgen voor een ander en de zorg voor jezelf. Tijdens de bijeenkomsten is er volop ruimte om ervaringen uit te wisselen. Na aanmelding wordt er contact met u opgenomen om te bespreken of de training geschikt voor u is.

Vier bijeenkomsten + een terugkombijeenkomst

Energie en ontspanning

In deze training staat centraal hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. Thema's die aan bod komen zijn: ontspanning, het opladen van je interne batterij, mildheid naar jezelf, gedachten en emoties en een balans vinden in je dagelijks leven. Deelnemers krijgen praktische handvatten aangereikt om bewust te leren luisteren naar jezelf en naar wat je nodig hebt. Hierbij wordt gebruik gemaakt van methoden als Qi Gong, mindfulness en meditatie. De oefeningen kunnen staand of zittend worden uitgevoerd. De training is hierdoor geschikt voor iedereen.

Twee bijeenkomsten

Overzicht themabijeenkomsten

Bijeenkomst	Datum	Tijdstip	Locatie	Gastspreker
Omgaan met autisme	Di. 13/10	19.30 – 21.30 uur	Kantoor VIT of Johanneshof, Lichtenvoorde	Henriëtte Doornenbal
Omgaan met depressie bij naasten	Ma. 17/11	19.30 - 21.30 uur	Gruitpoort, Doetinchem	Jessica Herzmanatus en een ervarings- deskundige

Toelichting op de themabijeenkomsten

Omgaan met autisme

Een bijeenkomst voor partners, kinderen of andere familieleden/naasten van volwassenen met autisme. Omgaan met iemand met autisme kan veel vragen van mensen in de naaste omgeving. Het gaat dikwijls met 'vallen en opstaan' om een manier te vinden waarop je het beste met de beperking van je naaste kunt omgaan. Soms kun je je daarin behoorlijk alleen voelen. Bovendien speelt onwetendheid of onbegrip van andere mensen in je omgeving daarbij ook een rol.

Tijdens deze avond krijgt u praktische informatie en handvatten aangereikt. Wat is belangrijk in de omgang met je naaste? Wat is nodig om jezelf staande te houden? Wat is belangrijk om de relatie zo goed mogelijk te houden? Hoe ga je om met reacties uit de omgeving? De avond wordt verzorgd door een preventiefunctionaris van GGNet. Daarnaast is er gelegenheid voor het uitwisselen van eigen ervaringen en ontvangt u praktische tips.

Omgaan met depressie bij naasten

Deze bijeenkomst is voor familie, vrienden en direct betrokkenen van mensen met een depressie. Tijdens de bijeenkomst wordt enerzijds ingegaan op hoe je als naaste om kan gaan met iemand die met een depressie te maken heeft en anderzijds hoe iemand die met een depressie te maken heeft de hulp en steun van de naasten ervaart. Een ervaringsdeskundige en een preventiefunctionaris van GGNet zullen aanwezig zijn om beide kanten te belichten. Vanzelfsprekend is er ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen.

Overige themabijeenkomsten

Bovenstaande themabijeenkomsten zijn regionaal. Daar kunnen mantelzorgers uit Aalten, Doesburg, Doetinchem, Oost Gelre en Winterswijk aan deelnemen. In de loop van het jaar worden er in de genoemde gemeenten ook lokaal nog themabijeenkomsten georganiseerd. U ontvangt daarvoor afzonderlijke uitnodigingen.