



JAARVERSLAG 2023

**Stichting Mantelzorgtrefpunt
Hertenlaan 50
6741 BH Lunteren
info@mantelzorgtrefpunt.nl
06-21985859**

Inhoud

1. Verslag van het bestuur.....	4
1.1 Activiteiten.....	4
2. Toekomst.....	5
2.1 Activiteiten.....	5
3. Organisatie.....	6
3.1 Bestuur.....	6
4. Jaarrekening.....	6

Voorwoord van de voorzitter

Vanaf 2023 is stichting Mantelzorgtrefpunt begonnen om:

1. De Mantelzorgtrefpunten verder te laten ontwikkelen door een stevige basis neer te zetten met een vastomlijnd korte thema en daarna het uitwisselen van ervaringen.
2. De bestaande netwerken te onderhouden en te versterken en uit te breiden met nieuwe netwerken om nieuwe bezoekers te krijgen.
3. Bij de Mantelzorgtrefpunten nog meer en gedegen in te zetten op de preventieve kant van het mantelzorgen.
4. De inzet van de beschikbare coachingsuren inzichtelijk te maken en te structureren in een coachings- of begeleidingstraject.
5. Hulpvragen naar de juiste plek te begeleiden.

Zo komt er een duidelijk beeld van het werk van stichting Mantelzorgtrefpunt. Grote dank gaat uit naar de vrijwilligers. Zij zijn de gastheer en gastvrouwen die de bezoekers welkom heten en hen ondersteunen. Ook dank aan de mantelzorgers die het vertrouwen hebben in stichting Mantelzorgtrefpunt en zich daar veilig voelen om persoonlijke verhalen met andere bezoekers te delen.

Robert-Jan van Gameren

Voorzitter stichting Mantelzorgtrefpunt.nl

1. Verslag van het bestuur

Stichting Mantelzorgtrefpunt biedt ontmoetingsplakken in Ede en omgeving voor (ex)mantelzorgers uit Ede en omgeving, ongeacht welke leeftijd en persoonlijke achtergrond de bezoeker heeft. Er zijn in 2023 stappen gezet om de Mantelzorgtrefpunten op een natuurlijke manier verder te laten ontwikkelen. Hieronder vermelden wij hoe dat is gedaan.

1.1 Activiteiten

Stevige basis Mantelzorgtrefpunten

De Mantelzorgtrefpunten zijn begonnen met het uitwisselen van mantelzorgervaringen. Dat is nog steeds het belangrijkste doel van stichting Mantelzorgtrefpunt. Inmiddels is er bij elke Mantelzorgtrefpunt een korte thema waarmee we starten, die tot doel heeft om bezoekers inzichten te geven in goed voor zichzelf zorgen (zelfzorg), maar ook positieve gezondheid. In 2023 zijn er omgangsregels opgesteld voor hoe de bezoekers onderling en hoe men met elkaars vertrouwelijke en persoonlijke informatie omgaat. Dit is gedaan om een veilige plek te kunnen bieden waar de bezoeker in alle vertrouwen zijn of haar verhaal kan vertellen en daarvan kan leren.

Netwerk onderhouden/uitbreiden

Stichting Mantelzorgtrefpunt heeft contact met maatschappelijk werk, welzijnsorganisatie Malkander, gemeente Ede, Stimenz, casemanagers dementie, Alzheimer Café Ede, huisartsen en praktijkondersteuners huisartsen. Deze partijen nemen indien nodig contact op met stichting Mantelzorgtrefpunt. Regelmatig krijgen wij het verzoek om contact op te nemen met een mogelijk nieuwe bezoeker of we krijgen een (hulp)vraag. Verder is stichting Mantelzorgtrefpunt aangesloten bij Wij Lunteren. Dit is een vereniging die als doel heeft om de Lunterse inwoner de weg te wijzen.

Preventief ondersteunen mantelzorgers

Om mantelzorgers te ondersteunen maakt stichting Mantelzorgtrefpunt gebruik van de positieve psychologie. Dit is gericht op positieve ervaringen, ervaringen waarvan je kunt leren en eigenschappen en mogelijkheden van de bezoekers. Met behulp van positieve gezondheid wordt gericht op een zo gezond mogelijke en zinvol leven. Vanuit emotioneel, sociaal, geestelijk en lichamelijk welzijn en welbevinden. In 2023 heeft de gespreksleider van de Mantelzorgtrefpunten de training positieve gezondheid afgerond.

Coaching en begeleiding

In 2023 heeft stichting Mantelzorgtrefpunt meer onderscheid gemaakt tussen coaching en mentoring van bezoekers. Bij mentoring ligt de aandacht op advies en draait het meer om welbevinden. Bij coaching helpt de coach om beter om te gaan met stress om zo beter met de belasting van het mantelzorgen om te gaan. Ook andere onderwerpen als rouw en verlies, relationele banden, assertiviteit of het omgaan met emoties komen aan bod. In 2023 heeft stichting Mantelzorgtrefpunt maandelijks 9 uur coaching en begeleiding gegeven, in totaal 108 uur. De vraag naar coaching en begeleiding was in 2023 meer dan we eigenlijk konden bieden.

Begeleiding hulpvragen maar juiste loket

Mantelzorgers krijgen ook te maken met andere problemen. Dit kan zijn een buurvrouw met psychische problemen die teveel op de ander leunt en lastig gedrag vertoont, iemand waarvoor wordt gezorgd toont ongeremd gedrag met grote gevolgen of strubbelingen tussen familieleden bij het mantelzorgen. In 2023 is er in het eerste geval bij de gemeente een melding gemaakt van het gevaarlijk gedrag. Bij het ongeremd gedrag is de huisarts ingeschakeld en een financiële coach.

Bij de strubbelingen in een familie heeft stichting Mantelzorgtrefpunt zelf met behulp van familiezorg een gesprek met betrokkenen gevoerd.

Vijfjarig bestaan Mantelzorgtrefpunt Lunteren

Sinds 28 januari 2018 bestaat Mantelzorgtrefpunt Lunteren. Dit trefpunt wordt mede georganiseerd met de vrijwilligers van stichting Ana Upu. Op 25 januari 2023 hebben wij het 5-jarig bestaan van dit Mantelzorgtrefpunt gevierd met een hapje en een drankje. Ook was er een optreden van de Tifa groep.

Themabijeenkomsten Mantelzorgtrefpunt Lunteren

Mantelzorgtrefpunt Lunteren bestaat sinds 2018. Vanaf het begin waren daar naast de Mantelzorgtrefpunten jaarlijks vier themabijeenkomsten. Voor 2023 waren dit: Mantelzorg en Zelfzorg, Mantelzorg en Flexibiliteit, Mantelzorg en Conflicten en Mantelzorg en Omgaan met lastige mensen. Bij de laatste 2 thema's werkten we met een trainingsacteur om te oefenen. Dat vonden de bezoekers spannend en dichtbij komen. De thema's Zelfzorg en Flexibiliteit zijn gedaan in spel- en werkvorm. Er kwamen ongeveer 8-13 bezoekers.

Mantelzorgdag 2023

In samenwerking met buurthuis De Meerpaal, wijkcentrum De Velder, stichting Ana Upu en stichting Malkander zijn er in de week van de Mantelzorg op diverse locaties activiteiten georganiseerd. Zo was er bij de locatie van het Mantelzorgtrefpunt Lunteren een optreden van het smartlappenkoor Edese Kreten. Bij de locatie van Mantelzorgtrefpunt Ede Centraal was er akoestische muziek met lekkere hapjes. Bij de locatie van Mantelzorgtrefpunt Ede-Zuid was er een lunch en bij de locatie van Mantelzorgtrefpunt Veldhuizen-Kernhem een high tea met allerlei hapjes. De bezoekers van de mantelzorgtrefpunten kregen een tasje met kleine cadeautjes vanuit stichting Mantelzorgtrefpunt.

Overige activiteiten

Sinds de coronatijd (2022) organiseren de stichtingen Mantelzorgtrefpunt en Ana Upu 1x per 14 dagen een activiteit voor belangstellenden en mantelzorgers. Dit kunnen activiteiten zijn zoals een: pubquiz, creatieve workshop, muziekavond, spellencircuit of een lezing. Deze activiteiten worden georganiseerd door vrijwilligers. Om dit te financieren doen beide stichtingen mee aan Ede Doet om geld in te zamelen. Daarnaast organiseren de vrijwilligers een paar keer per jaar een bingo met prijsjes van de middenstand om geld voor de activiteiten in te zamelen.

2. Toekomst

Stichting Mantelzorgtrefpunt wilde in 2024 het aantal Mantelzorgtrefpunten graag uitbreiden met Mantelzorgtrefpunt Otterlo. Helaas kregen wij niet de financiering rond. We hopen dit in de toekomst alsnog te kunnen realiseren.

2.1 Activiteiten

- Stichting Mantelzorgtrefpunt hoopt in de nabije toekomst toch te kunnen uitbreiden met Mantelzorgtrefpunt Otterlo.
- De weg die wij als stichting zijn ingeslagen, willen we blijven volgen. Door te werken aan een stevige basis bij de Mantelzorgtrefpunten, onze contacten met het netwerk, begeleiding bij hulpvragen, preventieve ondersteuning en het aanbieden van tijdelijke ondersteuning via coaching en begeleiding.
- Voor de preventieve ondersteuning gaat de gespreksleider de opleiding positieve psychologie, stressmanagement en gezondheid afronden.

- Ook in 2024 organiseren wij met onze samenwerkende partners voor Mantelzorgdag weer activiteiten.

3. Organisatie

Stichting Mantelzorgrefpunt.nl

Gevestigd te Hertenaan 50, 6741 BH Lunteren

KVK-nummer: 75994100

Emailadres : info@mantelzorgrefpunt.nl

ANBI status is per 8 december 2020 afgegeven.

3.1 Bestuur

Het bestuur van stichting Mantelzorgrefpunt.nl is in 2023 in dezelfde samenstelling gebleven. De functies van het bestuur zijn onbezoldigd, waarbij alleen onkosten worden vergoed.

Voorzitter : Dhr. Robert-Jan van Gameren, organisatorisch verantwoordelijk

Penningmeester: Dhr. Derk Buisman

Algemeen lid : Dhr. Teun Lagerweij

Voor meer info kijk op www.mantelzorgrefpunt.nl

4. Jaarrekening

Zie website www.mantelzorgrefpunt.nl