

In deze nieuwsbrief lees je meer over:

- Digitale bijeenkomsten en cursussen
- Belastingaangifte
- Datgeldvoormij.nl
- Mantelzorgcompliment
- Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Digitale bijeenkomsten

De steunpunten mantelzorg in Noord- en Midden-Limburg organiseren regelmatig digitale bijeenkomsten voor mantelzorgers. De volgende bijeenkomsten zijn gepland:

Familiegesprek; samen in gesprek over zorg

Datum : Dinsdag 12 maart 2024 van 19:00 tot 20:00 uur

Gastspreker : Natalia Vermeulen van MantelzorgNL

Aanmelden kan via: mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

WLZ indicaties

Datum : Dinsdag 26 maart 2024 van 19:00 tot 20:00 uur

Gastspreker : Marij Smets van het CIZ (Centrum Indicatie Zorg)

Mantelzorgmakelaar

Datum : maandag 22 april 2024 van 19:00 tot 20:00 uur

Gastspreker : Jacqueline Alders

Uitnodigingen met mogelijkheid tot aanmelden volgen enkele weken voor de bijeenkomsten. Zet deze data alvast in je agenda.

Cursus voor naasten: psychiatrie en/of verslaving in de familie

De cursus bestaat uit 7 bijeenkomsten waarin steeds een ander thema centraal staat. Het gaat om informatie, tips, oefeningen van vaardigheden en steun van anderen met als doel meer grip op de situatie te krijgen en meer rust te creëren.

Start: Dinsdag 12 maart van 18.30 tot 20.30 uur, 7 bijeenkomsten

Plaats: Venray

Link voor aanmelden en meer informatie:

<https://www.vvgi.nl/vragen/preventie/preventie-familieleden-en-naasten/cursus-psychiatrie-enof-verslaving-in-de-familie/>

Training Blijf in balans

Synthese organiseert 'Blijf in balans, training voor mantelzorgers'. De training bestaat uit 3 sessies en vindt plaats in Gennep. Voor meer informatie zie bijlage (laatste pagina van deze nieuwsbrief).



synthese
thuis in je wijk

Belastingaangifte

Het is weer tijd om belastingaangifte te doen. Daarvoor heb je tot 1 mei de tijd. De aangifte indienen vóór 1 april 2024 is verstandig als je een teruggave verwacht. De teruggave kun je dan vóór 1 juli 2024 op jouw bankrekening verwachten.

Aangifte doen

Ben je niet verplicht om jaarlijks belastingaangifte te doen? Dan loont het om het vrijwillig te doen. De Belastingdienst houdt vrijwel altijd geld in op je loon, uitkering of pensioen. Heb je veel zorgkosten, dan kun je die inhouding vaak gedeeltelijk terugkrijgen. Vooral bij een laag inkomen is de kans op teruggave groot.

Daarnaast kun je door de aftrek van zorgkosten je (toetsings)inkomen verlagen. Dit inkomen is van invloed op de hoogte van bijvoorbeeld je eigen bijdrage voor de Wmo en voor de huur-, zorg- en kinderopvangtoeslag.

Hulp van vrijwilligers

Vind je het lastig om zelf het aangiftebiljet in te vullen? Dan kun je daarvoor hulp vragen aan vrijwilligers. Er zijn veel organisaties die deze hulp aanbieden. Zo bieden KBO Bergen en Vogelasiel Bergen hulp bij het invullen van een belastingaangifte.

Zie: <https://kbobergen.nl/ledenservice/advies-en-hulp>

Zie: <https://www.vogelasielbergen.nl/hulp-nodig-bij-uw-belastingaangifte-.html>

Dat geldt voor mij. nl

Onzeker of aangifte loont? of je weet niet of je in aanmerking komt voor bepaalde toeslagen?

De voorzieningenwijzer

Gemeente Bergen is aangesloten bij De VoorzieningenWijzer. Hierdoor kun je in een gratis, persoonlijk gesprek met een adviseur kijken of het loont om belastingaangifte te doen. Ook wordt gelijk gekeken naar de mogelijkheid tot besparingen. Bijvoorbeeld of je recht hebt op toeslagen, of jouw energiecontract en zorgverzekering nog goed aansluit op jouw situatie. Blijkt het dat je ergens recht op hebt of dat je beter kunt overstappen? Als je wilt, regel je dit gelijk met de adviseur.

Aanmelden

Wil jij weten of je in aanmerking komt voor belastingteruggave? Of wil je weten of je voor toeslagen of regelingen in aanmerking komt? Ga naar www.datgeldtvoormij.nl/bergen/ en meld je aan voor een adviesgesprek. De mantelzorgondersteuner is één van de adviseurs. Ook daar kun je een afspraak mee maken via mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Zelf checken?

Via onze online ondersteuning kun je ook zelf checken waarvoor jij in aanmerking komt. Zie www.datgeldtvoormij.nl/bergen/.



DAT GELDT
VOOR MIJ

DATGELDTVOORMIJ.NL

Het mantelzorgcompliment

Gemeente Bergen waardeert de inzet van haar mantelzorgers. Met het mantelzorgcompliment helpt de gemeente zorgvragers om deze waardering uit te drukken.

Mantelzorgcompliment

Het is een waardering van € 50,00 waarmee zorgvragers jou als mantelzorger in het zonnetje kunnen zetten. De zorgvrager bepaalt hoe hij of zij het geldbedrag gebruikt om jou te bedanken.

- Het compliment wordt één keer per jaar gegeven.
- Er wordt één mantelzorgcompliment uitbetaald, ook als meerdere mantelzorgers voor een zorgvrager zorgen.
- Aanvragen kan vanaf 1 februari tot en met 30 november.
- Het mantelzorgcompliment wordt overgemaakt in april, juli, oktober en december 2024, afhankelijk van de datum van de aanvraag.

Aanvragen

Je kunt het aanvraagformulier online invullen of op papier. Deze formulieren vind je op www.bergen.nl/mantelzorgcompliment.

Als digitaal invullen niet mogelijk is, kun je het aanvraagformulier ook telefonisch opvragen bij het Klant Contact Centrum tel: (0485) 34 83 83 of ophalen in het gemeentehuis.

Dien je de aanvraag op papier in?

- Stuur deze per post naar Gemeente Bergen, Postbus 140, 5854 ZJ Bergen L
- Stop de aanvraag in de brievenbus bij het gemeentehuis.

Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorger heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorgondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorger is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Je eigen verhaal vertellen lucht op. Of we bekijken samen hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.



Zorg jij voor een naaste en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen
Steunpunt Mantelzorg Bergen
Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag.

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de 19de uitgave.

Heb je tips, vragen of suggesties?

Geef dit dan door via mantelzorgondersteuning@bergen.nl of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83. Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.



06 - 52 66 93 59



mantelzorgondersteuning@bergen.nl

synthese

thuis in je wijk

Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route

Bergen, Gennep, Heumen,
Mook en Middelaar

De trainers

Blijf in balans

Training voor mantelzorgers



Training Blijf in Balans

Zorgen voor iemand kan veel voldoening geven, maar langdurig zorgen kan (ongemerkt) steeds zwaarder worden. Het is niet altijd gemakkelijk om balans te houden in het dagelijks leven als je intensief voor een naaste zorgt. Deze training maakt mantelzorgers bewust van patronen en helpt te ontdekken hoe de balans kan worden behouden en/of hersteld. Er wordt informatie en advies gegeven en mantelzorgers kunnen ervaringen en tips uitwisselen.

Data, tijden en locatie

De training is op: 20 maart, 3 april en 17 april van 19.00-21.00 uur.
Locatie: Wijkcentrum van Ons, Norbertplein 3 6591XA

Meer informatie en aanmelden

Aan de training zijn geen kosten verbonden. Deelname aan de training kan alleen na aanmelding en bevestiging door de trainer.

De training wordt gegeven door Karin Zwart (06 33 04 03 35)
en Judie van Schaijk (06 34 63 23 73).

Aanmelden kan via de website scan hiervoor de qr code.
Of bel naar de trainers. Aanmelden kan tot uiterlijk 13 maart

