



In verband met de aangescherpte maatregelen (rondom het coronavirus) verlopen alle contacten momenteel anders. We zijn allemaal meer aan huis gebonden. In deze nieuwsbrief daarom naast het informatieve deel ook aandacht voor een stuk ontspanning met wat leuke puzzels en breinbrekers om je hersens te laten kraken. Ook hebben we een prijsvraag bedacht waar een leuke prijs mee te winnen is.

Corona beïnvloedt ons hele leven; de situatie thuis, werk en inkomen, je sociale leven, de zorg voor een naaste, boodschappen doen, of je veilig thuis kunt zijn. Het raakt ons allen en met name de kwetsbare onder ons. De druk op mantelzorg neemt hierdoor ook toe. Maak je je zorgen, zijn er situaties waar je moeite mee hebt of heb je even een luisterend oor nodig?

Bel ons dan! Telefoonnummer 06-10526950 of 06-10918131.

Ook het algemene nummer van Surplus in Halderberge is bereikbaar: 0165-313100.

Mailen kan ook: mantelzorg.halderberge@surplus.nl

Hartelijke groet,
Team mantelzorgondersteuning Halderberge
Patricia den Bakker en Tessa van Verseveld

Rebus + Prijsvraag!

We hebben een rebus gemaakt:



De oplossing van de rebus is een belangrijke zin. Stuur de oplossing van deze rebus naar mantelzorg.halderberge@surplus.nl en onder de inzenders verloten wij een VVV-bon van € 20!

De winnaar wordt in onze volgende nieuwsbrief bekend gemaakt en krijgt ook persoonlijk bericht.

Tijd voor ontspanning!

Zoals beloofd ook wat leuke puzzels ter ontspanning en vermaak. Oplossingen van de puzzels staan aan het einde van deze nieuwsbrief.

Breinvrekers

1.

2.

3.

6	4	4	1
4	L	?	7
5	N	U	1
6	10	14	12

4.

Tips om je thuis mee te vermaken

- Puzzelen is een leuke afleiding en het houdt je brein scherp. Leuke puzzels kan je [hier](#) online vinden. Op de website staan leuke woordzoekers, sudoku, kruiswoord en zweedse puzzels.
- Probeer in beweging te blijven. [Hier](#) staan oefeningen op voor mensen die wat minder mobiel zijn en toch willen blijven bewegen.
- Maak je je zorgen over wat in deze tijd wel en niet kan in de zorg voor je naaste? Op de site van MantelzorgNL vindt je een lijst met veelgestelde vragen waar antwoorden op vragen van mantelzorgers zijn te vinden. [Hier](#) kunt u deze lijst vinden.
- Maar vooral, zorg goed voor elkaar en jezelf! Een telefoontje, een kaartje, een berichtje of beeldbellen geeft in deze tijd vaak net dat beetje extra aandacht wat we nu nodig hebben.

Nog twee mooie gedichten:

Terend op

Terend op 't verleden,
Zit je in je stoel,
En weet niets meer van 't heden,
Want gisteren is je doel.

Je denkt aan al die zaken,
Van maanden, jaren terug...
Verloor reeds lang het baken,
Want 't licht verdween te vlug.

Toch ga ik voor je zorgen,
Al ken je me niet meer:
Gisteren kwam de gevreesde morgen,
Je noemde mij "meneer"...

Alex Van den Broecke

Was ik maar niet zo sterk
Dan zou ik op iemand steunen
Dan zou ik hulp zoeken
En dan zou ik iets meer leunen

Was ik een geknakt riet
Dan zou ik heus wel vragen
Roepen om een spalk
Of dat iemand mij wil dragen

Maar ja, ik ben zo sterk
Hou graag iedereen tevree
Dus help ik steeds iedereen
En zeg ik nóóit eens nee

En ook al ga ik faliekant
Aan mijn eigen grens voorbij
Die grens is heel flexibel
En zo is iedereen weer blij

Echt, ik ben een doorzetter
Geschikt voor het harde werk
Maar heel soms denk ik
Man man man

Was ik maar niet zo sterk

HEEL HALDERBERGE HELPT



Het vraag en aanbod van hulp in deze ingewikkelde tijd komt samen op de facebookpagina "Heel Halderberge Helpt".

Word lid en stel indien nodig je hulpvraag!

www.facebook.com/groups/heelhalderbergehelpt