

# Mantelzorg Nieuwsbrief

## januari 2022

### Beste mantelzorgers!

Welkom bij de nieuwsbrief van de mantelzorgondersteuning in de gemeente Moerdijk.

Heb je een vraag, zorg, tip of wil je gewoon even contact? Wij zijn te bereiken per telefoon 0168-331357 of per mail [mantelzorg.moerdijk@surplus.nl](mailto:mantelzorg.moerdijk@surplus.nl)

Op [www.mantelzorgmoerdijk.nl](http://www.mantelzorgmoerdijk.nl) vind je allerlei informatie rondom mantelzorg.

---

### Oproep meedenken activiteiten

Op **8 februari 2022 van 19:00 tot 20:00** willen wij een brainstorm organiseren in Pluspunt Serena. Wij willen heel graag dat jullie inspraak hebben in de activiteiten die worden georganiseerd. Denk je nou: dat is echt iets voor mij? Geef je dan snel op want er is plaats voor 6 mantelzorgers. Opgeven kan [hier](#) voor **1 februari** of via [mantelzorg.moerdijk@surplus.nl](mailto:mantelzorg.moerdijk@surplus.nl) of telefonisch 06-10918131

Kun je er helaas niet bij zijn, dan mag je altijd je wensen doorgeven per mail [mantelzorg.moerdijk@surplus.nl](mailto:mantelzorg.moerdijk@surplus.nl) of 06-10918131

### Assertiviteitstraining

**Herken jij jezelf in één of meerdere van onderstaande uitspraken? Dan is de assertiviteitstraining iets voor jou!**

- Ik durf niet altijd tegen anderen te zeggen wat ik vind.
- Ik durf niet altijd mijn grenzen aan te geven.
- Ik pas mezelf steeds aan anderen aan.
- Ik voel me vaak onzeker in het contact met anderen.
- Ik zeg wat ik wil, maar dat komt vaak anders over op anderen.

Het Algemeen maatschappelijk werk van Surplus start (bij voldoende deelnemers) komend jaar met een assertiviteitstraining voor volwassenen uit de gemeente Moerdijk. Deze training is kosteloos. Voor meer informatie of aanmelden kun je contact opnemen met het Algemeen maatschappelijk werk via tel. 0168-331357.



## Tijd voor weer een kort filmpje



### Jonge mantelzorger

Ben of ken je een jonge mantelzorger? Ook als jonge mantelzorger sta je er niet alleen voor.

HappyDaisz rapt/zingt over de situaties die jonge mantelzorgers vaak meemaken. Bij Mantelzorg Moerdijk zijn wij er ook voor de jonger mantelzorgers.

Klik [hier](#) voor het filmpje!



## Wandel oproep!

Tessa wil jullie graag meer ontmoeten en wat is nou lekker dan samen te wandelen!

Elke maand een andere omgeving en met andere mantelzorgers wandelen.

We willen deze wandeling elke eerste dinsdag van de maand houden in elke keer een ander plaats. De eerste keer is op 1 maart in het dorpje Moerdijk. Wij zorgen voor de koffie/ thee en wat lekkers.

Geef je [hier](#) op of via de telefoon 0168-331357, per mail kan ook [mantelzorg.moerdijk@surplus.nl](mailto:mantelzorg.moerdijk@surplus.nl)