

Win een cadeaubon van 15 euro en bedenk een passende naam voor deze nieuwsbrief.

De allereerste nieuwsbrief... maar deze heeft nog geen naam.

Yvette kwam met het idee van een nieuwsbrief, voor jongeren zoals zij. Jongeren van 6 tot 24 jaar die opgroeien in een gezin waar zorgen zijn. Vaak gaat de aandacht naar de persoon die wat mankeert en dat moet anders!

Het Knooppunt Mantelzorg organiseert activiteiten voor jullie. Maar wat is leuk? Karten? Creatief zijn? Naar een escape room? Keertje barbecueën in de zomer? Ideeën? Stuur ze naar Monique. (m.steunenberg@humanitas.nl)

Weet jij een leuke naam voor deze nieuwsbrief, laat dat dan weten voor **15 maart** en de beste inzender krijgt een cadeaubon. Yvette en Julia zullen de winnende naam kiezen.

Wie zijn Yvette en Julia? (even voorstellen)

Hoi allemaal!

Mijn naam is Yvette Bannink, ik ben 21 jaar oud en woon in Brummen. Ik volg een opleiding op het Aventus in Deventer, de opleiding die ik volg is pedagogisch medewerker niveau 4. Met deze opleiding word ik leidster op een kinderdagverblijf of kan ik een kinderdagverblijf oprichten. Daarnaast werk ik op zaterdag bij visspecialist Mark de Graaf, dat doe ik al 5 jaar met veel plezier!

Ik ben een jonge mantelzorger, omdat mijn vader sinds 2 jaar darmkanker en daarbij leukemie heeft. Wij moeten dus veel taken die hij deed overnemen en daarbij ondersteun ik mijn moeder. Ik help in het huishouden, met koken en help met het af en toe verzorgen van mijn vader. Ook help ik mijn vader regelmatig door met hem naar het ziekenhuis te gaan voor onderzoeken of iets anders.

Ik doe mee aan het kickboksen 10 april! Ik doe hieraan mee omdat ik wel even mijn hoofd leeg wil maken, het is natuurlijk allemaal niet even makkelijk thuis. En ik hoop natuurlijk ook een hele leuke middag te hebben met jullie! Hoop ook dat jullie je allemaal aanmelden om het gewoon eens niet over thuis te hebben maar gewoon een middag lol! Ook hoop ik een heleboel mensen te ontmoeten waar ik later ook mee kan afspreken en die ook weten wat het is om een jonge mantelzorger te zijn.

Als je vragen hebt of je wil gewoon lekker met me kletsen, je kan me altijd een mailtje sturen op yvettebanninkmz@hotmail.com

Dus komen jullie ook allemaal 10 april?!?!



Hallo allemaal,

Ik ben Julia Wissels, 14 jaar oud en ik woon in Brummen. Op dit moment zit ik op het Isendoorn College in Warnsveld, ik zit in mijn derde jaar. Mijn hobby's zijn: volleyballen, lezen en creatief bezig zijn. Naast mijn hobby's loop ik iedere week het Brummens Weekblad en daarmee verdien ik een klein centje.

Ruim een jaar geleden heeft mijn moeder een herseninfarct gehad en zij heeft hier beperkingen aan overgehouden. Ik probeer haar zoveel mogelijk te helpen in het huishouden. Ik kook, help met schoonmaken en duw de rolstoel als we een dagje weg gaan.

Ik vind het belangrijk dat jonge mantelzorgers ondersteund worden, ik heb er zelf ook veel aan. Graag wil ik andere jonge mantelzorgers ontmoeten en zo ervaringen delen. Dat is ook een van de redenen waarom ik meedoe aan de activiteiten van Knooppunt Mantelzorg en natuurlijk ook omdat de activiteiten gewoon leuk zijn.



Activiteiten:

Je kunt je direct voor alle activiteiten die genoemd worden aanmelden. Dit kan met een mail naar: M.steunenbergh@humanitas.nl of door te bellen, sms-en of appen 06 53110177.

Laat weten wie je aanmeldt, voor welke activiteit en of er vervoer nodig is. Heb je een allergie of moeten we ergens rekening mee houden? Laat dat dan ook weten.

.....

Yvette vertelt: zo was het bij de scrapbook avond!

Woensdag 14 februari was er een creatieve scrapbook/ journaling avond. Het was een hele leuke en gezellige avond. Er was iemand die uitleg kwam geven over wat het allemaal inhield en wat er gedaan kon worden. We kregen allemaal materialen zoals stickers en mooie vellen. Deze avond hebben we gezellig kunnen kletsen over van alles en nog wat en niet over de thuissituatie of over hetgene dat je meemaakt. Zo'n avond is een heerlijke uitlaatklep voor je emoties, je kunt even alles vergeten. Dit is de insteek voor alle activiteiten en daarom zou het leuk zijn als jij je aanmeldt voor het kickboksen bijvoorbeeld ☺

Vrijdag 30 maart: Spetterend zwemfestijn en (als je dat leuk vindt) Zeemeerminles..

Altijd al willen voelen wat een zeemeermin voelt?
Of heb je gewoon zin in een middagje zwemmen?

Ga dan mee spetteren bij zwembad Rhienderoord!
We starten om 14:00 en het duurt tot 17:00 uur.
Voor een frietje en drinken wordt gezorgd.
Je moet wel diploma A en B hebben of iemand moet met je meegaan.

Meld je aan bij Monique.

Dinsdag 10 April: Faldir Chahbari geeft kickboks les.



Faldir Chahbari (30 augustus 1979) is een Marokkaans-Nederlands vechtsporter. Chahbari behaalde verschillende titels in het Muay Thai en werd onder andere wereldkampioen in het weltergewicht bij de bonden IFMA en WFCM. Hij woont in Brummen.

Bij deze les maak je kennis met deze sportieve vechtsport en dit is goed voor je weerbaarheid, zelfvertrouwen, het verleggen van je grenzen en het maakt je hoofd lekker leeg.

Dag: Dinsdag 10 april

Locatie: Zutphen, Rijksweg 61

Omgekleed aanwezig om 15:45

Start van de les om 16:00 tot 17:00 uur. Na de les drinken we daar nog wat en praten we na. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Min 5 max 10 deelnemers. Er zijn verschillende leeftijdsgroepen: 6-10 jaar, 11-15 jaar en 16-24 jaar.

Doe sportkleden aan en neem een handdoek en evt een bidon mee.

Heb je geen vervoer, laat dat dan weten. Monique is de hele middag aanwezig.

Vragen?

Opgave voor 27 maart bij Monique.

M.Steunenberg@humanitas.nl of bel/app me 06 53110177)

Als laatste zal ik me ook even voorstellen;

Mijn naam is Monique Steunenberg, ik woon in Apeldoorn en werk als mantelzorgcoach voor het Knooppunt Mantelzorg van Brummen. Ik ben 47 jaar, getrouwd en ik heb 2 kinderen (16 en 18 jaar).

Sporten vind ik heerlijk om te doen. Ik organiseer de activiteiten, maar dat kan ik niet alleen.

Ik heb jullie nodig om te weten wat jullie leuk vinden om te doen.

Mocht jij of je ouders vragen hebben bel, app of mail me dan.

