

VOORJAAR 2025

MANTELZORG UTRECHT

Gratis minimagazine voor Utrechtse mantelzorgers



Mantelzorgster Ping Wong-Chan:
'In Hongkong zorgen wij meestal zelf
voor ernstig zieke familieleden'

Ontmoeting & ontspanning
in het Utrechtse MantelzorgHuis

MINI-MAGAZINE VAN MANTELZORG UTRECHT

Zorg je voor een zieke naaste? Dan ben je mantelzorger. Je bent niet alleen: in Utrecht wonen minstens 125.000 mantelzorgers. Vaak is het mooi om te zorgen. Soms is het zwaar. Mantelzorg Utrecht is er voor alle mantelzorgers in onze stad. We bieden ondersteuning in de vorm van ontmoeting, ontspanning, waardering, gespreks-groepen, voorlichtingsbijeenkomsten en informatie over wet- en regelgeving.



Bij Mantelzorg Utrecht werken 19 mensen. Op de foto zie je een deel van ons team.

Wil je meer weten of je meteen inschrijven?

Dat kan via onze website www.mantelzorgutrecht.nl.

Je kunt ons ook bellen. Mantelzorg Utrecht is doordeweeks telefonisch bereikbaar van 10.00 tot 12.00 uur op nummer 030 236 1740 of dagelijks per mail via info@mantelzorgutrecht.nl.

INHOUDSOPGAVE

| | |
|------------------------------------|-----|
| INFORMATIE OVER MANTELZORG UTRECHT | 2 |
| ACTIVITEITEN VOORJAAR 2025 | 3 |
| INTERVIEW UTRECHTSE MANTELZORGER | 4/5 |
| UTRECHTSE MANTELZORGHUIZEN | 6 |
| NIEUWS VOOR MANTELZORGERS | 7 |

ACTIVITEITEN APRIL - JUNI 2025

WAARDERINGS DAGEN

- 21 mei High Tea, voor mantelzorgers en degene voor wie zij zorgen
- 4 juni Virtual Reality & minigolf, voor jonge mantelzorgers > 12-17 jaar
- 11 juni Speelparadijs Ballorig, voor jonge mantelzorgers > 6-12 jaar
- 13 juni Golf Entertainment, voor jonge mantelzorgers > 17-25 jaar
- 13 juni Golf Entertainment, voor volwassen mantelzorgers

JONGE MANTELZORGERS

- 15 april Regionale bijeenkomst, ook voor beroepskrachten
- 14 & 15 juni Theatervoorstelling door jonge mantelzorgers in samenwerking met STUT

Bij Mantelzorg Utrecht starten we een ontmoetingsgroep voor jongeren van 12 t/m 16 jaar. Meer informatie bij Esma Saccal, tel. 06 209 18 781

MANTELZORGHUIS OVERVECHT, DI 13.00 TOT 16.00 UUR

- 15 april voorlichting voor ouders met zorgintensieve kinderen
- 13 mei voorlichting zorgen voor een naaste die verslaafd is
- 3 juni voorlichting informatie en praktische ondersteuning
- 1 juli voorlichting zorgen voor een naaste met een psychische kwetsbaarheid

MANTELZORGHUIS HOOGRAVEN, MA EN VR 10.00 TOT 12.00 UUR

- 25 april voorlichting voor ouders met zorgintensieve kinderen
- 26 mei voorlichting zorgen voor naasten met dementie/Alzheimer
- 23 juni voorlichting informatie en praktische ondersteuning

DEMENTIE

- 11 juni Alzheimercafé in Podium Oost
- Diverse data + kijken Alzheimer Theehuis voor ouderen met een migratieachtergrond
- In juni opent Mantelzorg Utrecht in Lombok een ontmoetingsruimte voor ouderen met een migratieachtergrond en hun mantelzorgers

Wil je meer weten over (een van) deze activiteiten? Kijk dan op www.mantelzorgutrecht.nl/activiteiten of neem contact met ons op.

UTRECHTSE
MANTELZORGER
PING WONG-CHAN:

'IK ZORG
VANUIT
MIJN HART'

Vier jaar geleden werd de man van Ping Wong-Chan (74) opgenomen in een verzorgingstehuis. Ze bezoekt hem iedere dag. 'Ik neem gemalen en gestoomd eten voor hem mee. Dat vindt hij lekkerder dan de maaltijden in het tehuis.'



Ping Wong-Chan: 'In 2017 bleek dat mijn man Bao Keng een agressieve vorm van Parkinson heeft. Na een paar jaar ging het thuis niet meer. Als hij viel, kon ik hem niet meer helpen. In overleg met de cliëntondersteuner en onze kinderen besloten we dat er niets anders op zat: Bao Keng moest naar een verzorgingstehuis. Zelf zag hij gelukkig ook wel in dat het thuis niet meer ging. Dat maakte het gemakkelijker om deze ingrijpende beslissing te nemen. In de Chinese gemeenschap is het niet de gewoonte om je familie naar een tehuis te laten gaan. Wij zorgen meestal zelf voor onze ernstig zieke familieleden.'

'IN HONGKONG ZORGEN WIJ BIJNA ALTIJD ZELF VOOR ERNSTIG ZIEKE FAMILIELEDEN'

PATAT

'In het begin moest Bao Keng wennen. Hij was bijvoorbeeld boos als er niet meteen iemand kwam als hij op de bel had gedrukt. Dat liet hij niet merken aan verzorgers, tegen hen was hij heel beleefd, maar hij vertelde het wel aan ons. Inmiddels is hij helemaal gewend. We hebben twee dingen geregeld: hij kan naar een Chinese televisiezender kijken én ik breng hem iedere dag vers fruit en een zelfgemaakte lunch. Het eten zoals ik het maak, gemalen en gestoomd, vindt hij lekkerder dan het eten in het tehuis. Behalve patat. Dat vindt hij wél lekker. Als er patat op het menu staat, geven de verzorgsters dat altijd aan mij door. Zo lief. Dan weet ik dat ik die dag niet hoeft te koken. Ik wil graag zeggen dat ik dankbaar ben voor alles wat ze in het tehuis doen voor mijn man. De meeste verzorgsters zijn heel zorgzaam en geduldig.'

MOOIE HERINNERINGEN

'In 2023 zijn mijn man en ik samen met onze dochter naar Hongkong geweest. Om deze reis te maken, moesten we heel veel extra zorg regelen. Dat was stressvol en zwaar, maar absoluut de moeite waard. Bao Keng heeft zijn familie gezien en we hebben mooie herinneringen gemaakt. Mijn advies voor andere mantelzorgers is dan ook: blijf zoveel mogelijk leuke dingen doen. En: probeer vanuit je hart te zorgen. Dat doe ik ook. Daardoor houd ik het vol én vind ik het fijn om dit voor mijn man te doen.'

Dochter Arena: 'Ik bewonder mijn moeders positiviteit en haar doorzettingsvermogen. Als eerste uit de gemeenschap heeft ze haar man naar een Nederlands tehuis laten gaan. Ze kookt iedere dag voor hem. Zelfs als ik naar mijn vader ga, wil ze toch mee. Ik ben de volgende generatie. En ik heb al aan mijn kinderen verteld dat ik gewoon naar een verzorgingstehuis wil als ik later ziek ben.'

HET UTRECHTSE MANTELZORGHUIS



Wist je dat er in Utrecht een plek is speciaal voor jou? Vorig jaar opende Mantelzorg Utrecht Mantelzorg-Huizen in Hoograven en Overvecht. Als mantelzorger ben je hier van harte welkom met al je vragen of als je behoefte hebt aan een praatje. Je kunt binnenlopen zonder afspraak. Neem gerust iemand mee als je dat fijn vindt.

HERKENNING EN HULP

In het MantelzorgHuis is altijd een medewerker van Mantelzorg Utrecht aanwezig en er werken ook mensen die mantelzorger zijn (geweest). We hebben begrip voor je situatie en helpen je met praktische zaken. Als het nodig is, kunnen we je doorverwijzen voor meer hulp.

VOORLICHTING

Als het MantelzorgHuis open is, geven we vaak voorlichtingen over een bepaald onderwerp. Op pagina 3 van dit magazine zie je welke onderwerpen binnenkort aan bod komen.

ADRESSEN EN OPENINGSTIJDEN

- MantelzorgHuis Hoograven, Stormdijklaan 10 ma en vr 10.00 tot 12.00 uur
- MantelzorgHuis Overvecht, Ankaradreef 4 di 13.00 tot 16.00 uur

Wat vind jij belangrijk in het MantelzorgHuis? De voorlichting? Gezelligheid? Of vooral het contact met lotgenoten? We horen het graag!
Kom langs of stuur een mailtje info@mantelzorgutrecht.nl

NIEUWS

WAARDERING VOOR UTRECHTSE MANTELZORGERS

Stond je op 1 februari van dit jaar ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht? Dan heb je onlangs een code van ons ontvangen. Hiermee kun je een waarderingdag reserveren of een waarderingsgeschenk bestellen. Met dit aanbod willen de gemeente Utrecht, Mantelzorg Utrecht en ondernemers hun waardering tonen voor alles wat jij als mantelzorger doet.



DE ZORG EVEN OVERDRAGEN

Nu beschikbaar: de Respijtwijzer 2025. Hierin vind je een overzicht van de mogelijkheden in Utrecht om de zorg even over te dragen. Kijk op www.u-centraal.nl/respijtwijzer of neem contact op als je de Respijtwijzer toegestuurd wilt krijgen.

WEGWIJZER VOOR MANTELZORGERS

Hij is er weer: de nieuwe Plusgids. Dit handige boekje wordt ieder jaar geactualiseerd en wijst Utrechters de weg op het gebied van wonen, welzijn, zorg en geldzaken. In de gids staat een hoofdstuk speciaal voor mantelzorgers. Je kunt de Plusgids gratis afhalen bij buurtteams, buurthuizen, woonzorgcentra, bibliotheken, wijkbureaus, gezondheidscentra en huisartsen. Lukt dat niet? Neem dan contact op.





www.mantelzorgutrecht.nl

COLOFON

Mini-magazine Mantelzorg Utrecht April 2025

Oplage: 4000 exemplaren

Redactie: Mantelzorg Utrecht

Eindredactie en vormgeving: Communicatie U Centraal

Foto's: Milou Oomens (cover en interview) en diverse stockfoto's