

# Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 05



## Mantelzorg in een roerige tijd

In deze tijd rond Pasen staat alles nog steeds in het teken van het coronavirus. Hoe langer deze crisis duurt hoe kwetsbaarder mensen worden. Het is belangrijk om ondanks alle drukte te blijven proberen je eigen balans in evenwicht te houden. Graag willen we mantelzorgers in deze Ruggensteun hierbij een symbolische hand bieden. Daarom vind je in deze uitgave vooral ontspannende informatie. We wensen iedereen rustige paasdagen.

Team Steunpunt Mantelzorg Verlicht

## LuisterBieb, app voor luisterboeken

Welk verhaal wil jij beluisteren? De LuisterBieb heeft meer dan 4.200 luisterboeken.

Van romans tot hoorcolleges. [Op de website](#) vind je alle titels op een rij. Titels met een (g) zijn gratis titels, die iedereen kan luisteren. Ook als je geen Bibliotheeklid bent.

Met de LuisterBieb geniet je altijd en overal van de mooiste luisterboeken. Download de gratis app op je tablet of smartphone.



## Gratis online vogelcursussen

Wil je meer weten over vogels? Dan zijn de online vogelcursussen van Vogelbescherming vast iets voor jou. De vogellessen zijn samengesteld door Nico de Haan en Camilla Dreef. Samen leren zij je op een andere manier naar vogels te kijken. Er is een [cursus 'Vogels in Nederland'](#) en een [cursus 'Tuinvogels in Nederland'](#).

## Keukenhof Virtueel

Als jij niet naar Keukenhof kunt komen, komt het Keukenhof naar jou! De komende weken laat het Keukenhof je de mooiste plekjes van het park zien via zijn [YouTube pagina](#).

## Maak je eigen placemat

Weemen Web Print Promo maakt vanuit haar maatschappelijke betrokkenheid een prachtig gebaar om mantelzorgers op een persoonlijk manier in verbinding te brengen met hun naaste.

Op de website [www.verzachteenzaamheid.nl](http://www.verzachteenzaamheid.nl) heb je de mogelijkheid om gratis voor je naaste je eigen gepersonaliseerde placemat en fotokaarten te maken. Hoe werkt dat? Op de website kun je kiezen uit een aantal ontwerpen. Je kunt er eigen foto's uploaden en je persoonlijke boodschap erbij plaatsen. Weemen zorgt vervolgens gratis voor de productie. De artikelen worden naar Steunpunt Mantelzorg verzonden waarna we gaan zorgen dat ze bij jou terecht komen.

Ga naar de website [www.verzachteenzaamheid.nl](http://www.verzachteenzaamheid.nl)

Maak een placemat en als je door gaat kies je bij organisatie en locatie 'GGD Mantelzorg Verlicht'.

Veel plezier bij het maken van de placemat en wij nemen contact op zodra deze binnen is.



Weemen  
verzacht eenzaamheid  
door verbinding

Steunpunt Mantelzorg Verlicht [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168