

Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

Bureau mantelzorg ondersteuning

Het Bureau Mantelzorg ondersteuning Pijnacker-Nootdorp biedt ondersteuning aan mantelzorgers van alle leeftijden. Mantelzorgers kunnen terecht voor:

- Belangenbehartiging
- Informatie en advies
- Emotionele ondersteuning
- Deskundigheidsbevordering
- Respijtzorg (vervangende zorg)



Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

Agenda

- Woensdag 13 februari 10.00-12.00u **Themaochtend leven betekent keuzes maken** Dienstencentrum De Schakelaar
- Donderdag 7 maart 14.30-16.00u Informatiebijeenkomst **diabetes en mantelzorg** Dienstencentrum De Schakelaar
- Zaterdag 16 maart 10.00-13.00 **NL-DOET Stappen in Pijnacker** Dienstencentrum De Schakelaar
- Dinsdag 16 april 19.30-21.30u **lezing 10.000 kilometer in 80 dagen inclusief informatie over Parkinson** Dienstencentrum De Schakelaar



Februari 2019 nummer 1

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van 2019. We staan weer aan het begin van een nieuw jaar. Inmiddels is bekend geworden dat er uitbreiding gaat komen bij Bureau mantelzorg ondersteuning. We zijn op zoek naar een collega voor 16 uur per week. De vacaturetekst is te lezen op de website. Dit is goed nieuws, want meer uren betekent nog meer ondersteuning voor mantelzorgers en meer aandacht voor mantelzorg in de gemeente! Op dit moment loopt de procedure en we hopen zo spoedig mogelijk een geschikte kandidaat te vinden.

In deze nieuwsbrief kunt u verder weer lezen welke informatieve bijeenkomsten er zijn. Maar ook nieuws uit het ontmoetingscentrum en dezheimercafé's. Ik hoop u te ontmoeten op een van de bijeenkomsten. Vanzelfsprekend kunt u ook altijd contact opnemen als u een individuele vraag heeft. Veel leesplezier!

Francis Bennis

Naam: Francis Bennis
Functie: coördinator en
consulent

Bureau mantelzorg
ondersteuning Pijnacker-
Nootdorp
Mr. Dr. v.d. Helmlaan 11
2641 DE Pijnacker
06-22470217



Info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl
www.mantelzorgpijnackernootdorp.nl

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u ingeschreven bent in het bestand van Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker-Nootdorp. Wilt u deze niet meer ontvangen dan kunt u zich afmelden via bovenstaande contactgegevens.

Nieuws

MantelzorgNL is de nieuwe naam voor de landelijke vereniging voor belangenbehartiging van mantelzorgers (voorheen MEZZO). Ze hebben ook een nieuwe en verbeterde website waar volop informatie te vinden is. Onder andere over juridische zaken, wonen en de mantelzorglijn.

Leven met een ziekte of beperking brengt vaak extra kosten met zich mee, omdat het dagelijks leven voor u duurder is dan voor anderen. Extra kosten voor zorg, vervoer, hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen. U kunt deze kosten voor een deel terugvragen of compenseren. Maak er gebruik van! Meer informatie? Neem contact op met Bureau mantelzorg ondersteuning.

Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

Verlagen van activiteiten van Bureau mantelzorg in de afgelopen periode

Vrijdag 5 oktober lezing hoe houd ik mijn hersenen gezond? Een voorlichter van Hersenstichting Nederland gaf een lezing om onze hersenen zo gezond mogelijk te houden. Enkele tips waren: voldoende slaap, regelmatig bewegen en gezonde voeding. De aanwezigen luisterde aandachtig en stelde volop vragen. Een boeiende lezing!

Dinsdag 16 oktober film Familie speciaal voor familieleden e naast berokkenen van psychiatrische patiënten. Deze is door omstandigheden helaas niet doorgegaan

Donderdag 13 december kennis maken met de RGM Deze informatieve bijeenkomst werd bezocht door een groep mantelzorgers die al snel uitgenodigd werden om kennis te maken met RGM. Het bleek een echte uitdaging om alle oefeningen goed uit te voeren. Met de uitleg erbij wat het nut van deze manier van bewegen is, keerde de mantelzorgers tevreden huiswaarts.

Terugblik Week van de Mantelzorg 2018 Voor de tweede keer werd de week van de mantelzorg georganiseerd. Ook deze editie was weer een succes. Gedurende de week werden er veel verschillende activiteiten georganiseerd gericht op ontspanning. Er was veel animo voor en uit de vele reacties die we kregen bleek dat de week ook zeer gewaardeerd werd.

Activiteiten komende periode

Het aanmelden voor de informatiebijeenkomsten is niet verplicht (tenzij anders vermeld), maar wordt wel op prijs gesteld. Bij sommige activiteiten is er een minimum en maximum aantal deelnemers gesteld. Dit wordt bij de betreffende activiteit vermeld. Aanmelden kan via 06-22470217, info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl of via de website www.swop.nl/BMO. Activiteiten zijn gratis te bezoeken, maar de koffie en thee zijn voor eigen kosten (tenzij anders vermeld).

**Woensdag 13 februari 2019 10.00-12.00u Themaochtend leven betekent keuzes maken
"Dienstencentrum De Schakelaar" Mr. Dr. v.d. Helmlaan 11
2641 DE Pijnacker**

De SWOP organiseert een themaochtend: "Leven betekent keuzes maken". Deze themaochtend is zeker ook interessant voor mantelzorgers. Zij worden dan ook nadrukkelijk uitgenodigd.

JA zeggen tegen het leven daar zijn we het meestal wel mee eens, maar soms vraagt het leven iets van ons waar we niet zo makkelijk ja of nee op kunnen zeggen. Soms is kiezen gewoon moeilijk. Leven betekent keuzes maken. Herkent u dit? Misschien moet u soms ook nee of ja zeggen tegen veel (moeilijke) keuzes. Hierover gaan we tijdens deze ochtend samen in gesprek onder leiding van Ineke Zuidhof. Zij zal in de gesprekken de theorie en praktijk met elkaar verbinden. Het belooft een boeiende ochtend te worden.

Kosten 5 euro p.p. (incl. koffie/thee). Aanmelden kan tot 7 februari bij de SWOP via 015-3692812 of info@swop.nl



**Donderdag 7 maart 2019 14.30-16.00u
Informatiebijeenkomst diabetes en mantelzorg
Dienstencentrum De Schakelaar Mr. Dr. v.d. Helmlaan 11
2641 DE Pijnacker**

Een vrijwilligster en voorlichter van de Diabetes Vereniging Nederland zal deze middag voorlichting geven over diabetes. Wat is lastig aan deze ziekte? Hoe beïnvloedt dit uw leven en hoe kunt u er het beste ermee omgaan? Wat kun je zelf doen? Niet alleen voor u als patiënt maar zeker ook voor

Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

mantelzorgers een informatieve bijeenkomst. De presentaties zijn altijd informatief maar vooral ook interactief. Er is altijd tijd voor het stellen van vragen. Ook na de bijeenkomst is er gelegenheid om in gesprek te gaan.

Zaterdag 16 maart 2019 NL-DOET Stappen in Pijnacker 10.00-13.00u Dienstencentrum De Schakelaar



NLDOET

Het Oranje Fonds organiseert op 15 en 16 maart 2019, samen met duizenden organisaties in het land, weer NLdoet; de grootste vrijwilligersactie van Nederland. NL-doet zet vrijwilligerswerk in de spotlights en nodigt iedereen uit om een dagje de handen uit de mouwen te steken. Ook Bureau mantelzorg ondersteuning heeft een "klus" aangemeld. Een enthousiaste groep vrijwilligers heeft zich al aangemeld. De bedoeling is dat we gaan **Stappen in Pijnacker**. En ondertussen genieten van een hapje en een drankje. Deze wandeling biedt u ontspanning, u kunt de zorgen van alle dag even vergeten en bijtanken om de zorgvraag weer met nieuwe energie uit te voeren. Tevens biedt het u de mogelijkheid om andere mantelzorgers te ontmoeten en verhalen te delen. Uw zorgvrager is ook uitgenodigd. Graag bij opgave even aangeven hoe ver u maximaal wilt/kunt lopen. Er is ook een mogelijkheid dat u of uw zorgvrager met de rolstoel deelneemt (ook graag aangeven bij opgave). Er is maximaal plaats voor 30 personen.

Dinsdag 16 april 19.30-21.30u lezing 10.000 kilometer in 80 dagen inclusief informatie over Parkinson Dienstencentrum De Schakelaar Mr. Dr. v.d. Helmlaan 11 2641 DE Pijnacker

Parkinson is de een na grootste hersenziekte in Nederland en nog steeds niet te genezen. De lichamelijke en cognitieve symptomen zijn bekend. Parkinson is een bijzonder vervelende soms zwaar invaliderende ziekte. De huidige medicijnen brengen geen genezing, maar maskeren alleen tijdelijk de lichamelijke symptomen. Langdurig benodigde mantelzorg die soms heel zwaar kan zijn voor patiënt en mantelzorger treft een grote groep mensen.

Bij Ruud Overes werd de ziekte van Parkinson geconstateerd. Dat betekende een abrupt einde van een turbulent werkzaam leven. Samen met andere Parkinson patiënten heeft Ruud een team opgericht genaamd parkinson2beat.

Parkinson2Beat is een initiatief die i.s.m. de Parkinson

Vereniging sportactiviteiten aanbiedt waarbij de inkomsten daaruit worden gedoneerd aan de Parkinson Vereniging. In dit kader heeft Ruud een fietstocht gemaakt van 10.000 kilometer in 80 dagen. Dit was een fantastisch avontuur waar hij tijdens deze avond op zeer boeiende wijze over zal vertellen. Ook zal informatie van de Parkinson vereniging beschikbaar zijn en zijn er deskundigen om te raadplegen.



Alzheimer café Delft en Lansingerland

Wat is het Alzheimer Café?

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en andere belangstellenden. De doelstelling van het Alzheimer Café is voorlichting geven over dementie en de gevolgen ervan bespreekbaar maken.

U hoeft zich niet aan te melden

Als u een bezoek aan het Alzheimer Café wilt brengen kunt u gewoon langs komen en kijken hoe het in zijn werk gaat.

Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

Alzheimer café Delft iedere tweede maandag van de maand
Hampshire Hotel Delft Centre, Koepoortplaats 3 2612 RR Delft

Tijd: 19.30u-21.30u

Agenda:

Maandag 11 februari technologische ontwikkelingen

Maandag 11 maart huisarts

Maandag 8 april rouw bij dementie



**alzheimer
nederland**
delft-westland-
oostland

Alzheimer café Lansingerland iedere tweede woensdag van de maand.

Gebouw De Stander, locatie "ontmoet" Wilhelminastraat 1a 2661ET Bergschenhoek Van 19.00 (zaal open) 19.30 start programma tot 21.30.

Agenda:

Woensdag 13 februari dementie wat is het?

Woensdag 13 maart belevingsgerichte zorg

Woensdag 10 april hoe word je een dementievriendelijke samenleving

Meer informatie over Alzheimer? Bezoek de website www.alzheimer-nederland.nl

Ontmoetingscentrum Pijnacker



Het ontmoetingscentrum Weidevogelhof is een samenwerkingsverband van Pieter van Foreest, GGZ Delfland, Alzheimer afdeling Delft, Westland en Oostland, Buurtzorg Nederland, Careyn, Bureau Mantelzorg ondersteuning Pijnacker-

Nootdorp en Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp. Het adres is Raaigras 102-A 2643JJ Pijnacker. Dagelijks kunnen bezoekers gebruik maken van het activiteitenprogramma, bedoeld voor ouderen die vergeetachtig zijn, die moeite hebben met de dingen van alledag of met het begrijpen van anderen. Ook personen met lichamelijke beperkingen of voor wie het gemis aan contact een probleem is, kunnen terecht bij het Ontmoetingscentrum. Mantelzorgers krijgen speciale aandacht. Voor hen zijn in de komende periode de volgende activiteiten gepland:

- **Gespreksgroep** voor partners van een dementerend persoon. Serie van 4 dinsdagmiddagen van 13.30-15.30

Start: 19 maart

- **Gespreksgroep** voor kinderen van een vader of moeder met dementie.

Serie van 4 woensdagavonden van 19.30u-21.30u

Start: 20 maart

Informatieve bijeenkomsten:

Donderdag 14 februari 14.00-15.30 **veranderingen in gedrag bij dementie**

Voor verdere informatie en aanmelding kunt u terecht bij Monique Onderweegs, programmacoördinator. Ze is te bereiken via 015-5154315, 06-20323065 of m.onderweegs@pietervanforeest.nl Of via Francis Bennis.