

# Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

<h2>Bureau mantelzorg ondersteuning</h2> <p>Het Bureau Mantelzorg ondersteuning Pijnacker-Nootdorp biedt ondersteuning aan mantelzorgers van alle leeftijden. Mantelzorgers kunnen terecht voor:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Belangenbehartiging</li><li>• Informatie en advies</li><li>• Emotionele ondersteuning</li><li>• Deskundigheidsbevordering</li><li>• Respijtzorg (vervangende zorg)</li></ul>  <p><b>mantelzorg</b></p> <p>Stichting Welzijn &amp; Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp</p>	<h2>Agenda</h2> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dinsdag 4 en woensdag 12 september 19.30-22.30 <b>Eerste Hulp Bij Calamiteiten</b> (EHBC) Kerkelijk centrum Zuideindseweg 7, 2645 AB Delfgauw</li><li>• Woensdag 5 september in het kader van Wereld Alzheimer Dag <b>lezing Hugo Borst</b> Zaal open 19.30. Voorstelling duurt van 19.45-20.45u. Cultura Dorpsstraat 7, 2631CR Nootdorp</li><li>• Vrijdag 5 oktober 14.00u-16.00 <b>Hoe houd ik mijn hersenen gezond?</b> I.s.m. de Hersenstichting. Dienstencentrum de Schakelaar Mr. Dr. v.d. Helmlaan 11, 2641 DE Pijnacker</li><li>• Dinsdag 16 oktober inloop 19.30 start 20.00-21.30 <b>Film "Familie"</b> speciaal voor familieleden en naastbetrokkenen van psychiatrische patiënten i.sm. Labyrinth in perspectief Bibliotheek Oostland Julianalaan 47, 2641HB Pijnacker</li></ul>
<h3>Juli 2018 nummer 3</h3> <p>Voor u ligt de 3<sup>e</sup> nieuwsbrief van 2018. In deze nieuwsbrief kunt u weer informatie lezen over nieuwe interessante activiteiten in het najaar. Vanzelfsprekend bent u van harte welkom! Wat kunt u verwachten? U krijgt inhoudelijk meer kennis over het onderwerp, het biedt u de gelegenheid om mensen te spreken die in een vergelijkbare situatie zitten of u ontdekt dat er mensen zijn met dezelfde onzekerheden en gevoelens en dat kan u weer steun geven! De reacties achteraf zijn dan ook vaak erg positief. Mocht u individueel vragen hebben dan bent u natuurlijk ook van harte welkom. Maar eerst wens ik u nog een fijne zomerperiode.</p>	
<h2>Francis Bennis</h2> <p>Naam: Francis Functie: coördinator consulent</p>  <p>Bureau mantelzorg ondersteuning Nootdorp Mr. Dr. v.d. 11 2641 DE Pijnacker 06-22470217</p> <p>Info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl www.mantelzorgpijnackernootdorp.nl</p> <p>Bennis en</p> <p>Pijnacker- Helmlaan</p>	<h2>Nieuws</h2>  <p><b>Algemene Verordening Gegevensbescherming</b></p> <p><b>Privacywetgeving ook van toepassing bij Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker-Nootdorp.</b></p> <p>U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u in het bestand van Bureau mantelzorg ondersteuning staat omdat u uzelf hiervoor aangemeld hebt. Indien u de nieuwsbrief niet meer wilt ontvangen dan kunt u uzelf altijd uitschrijven door een mail te sturen naar <a href="mailto:info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl">info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl</a> of te bellen met 06-22470217.</p> <p>Meer informatie over de Algemene Verordening Gegevensbescherming van de SWOP/Bureau mantelzorgondersteuning kunt u nalezen op de website <a href="http://www.swop.nl/BMO">www.swop.nl/BMO</a></p>

## Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

### Verlagen van activiteiten van Bureau mantelzorg in de afgelopen periode

Vrijdag 6 en 20 april **mindfulness voor mantelzorgers**. Helaas is deze bijeenkomst in verband met te weinig belangstelling niet doorgegaan.

**Kennisweek** voor mantelzorgers van 16 t/m 20 april. Een week met volop informatieve bijeenkomsten voor mantelzorgers. Menig mantelzorger ging met meer kennis naar huis en was tevreden over het aanbod. 5 juni informatieavond **rechtsbescherming en dementie**. Op zeer heldere wijze gaf notaris Wienen uitleg over dit vaak complexe onderwerp.

### 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](mailto:info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl) of via de website [www.swop.nl/BMO](http://www.swop.nl/BMO). Activiteiten zijn gratis te bezoeken, maar de koffie en thee zijn voor eigen kosten.

#### **Dinsdag 4 en woensdag 12 september 19.30-22.30 Eerste Hulp bij Calamiteiten (EHBC) Kerkelijk centrum Zuideindseweg 7, 2645AB Delfgauw**

Een instructeur EHBO van het Rode Kruis Pijnacker/Nootdorp zal uitleg geven wat u kunt doen bij calamiteiten etc. Tijdens de eerste avond wordt ingegaan op de EHBO (Eerste hulp bij Ongevallen) in brede zin en speciaal toegespitst op de mantelzorger, o.a. wondjes, diabetes, epilepsie etc.

De tweede avond zal ingegaan worden op hartfalen, reanimatie en het gebruik van de AED. Let op: deze cursus is geen volledige EHBO cursus. Deze kunt u ook volgen (10 lesavonden) bij het Rode Kruis Pijnacker-Nootdorp. Aanmelden verplicht in verband met een minimum en maximum aantal deelnemers.

#### **Woensdag 5 september in het kader van Wereld Alzheimer dag inloop 19.30 aanvang voorstelling 19.45-20.45 CulturA voorstelling van Hugo Borst over zijn boeken "Ma" en "Ach Moedertje".**

Aanmelding is niet nodig en de voorstelling is gratis te bezoeken. Volg de lokale media voor meer informatie.

#### **Vrijdag 5 oktober 14.00-16.00 Hoe houd ik mijn hersenen gezond? Dienstencentrum "De Schakelaar" Mr. Dr. v.d. Helmlaan 11, 2641DE Pijnacker**

Onze hersenen zijn belangrijk bij alles wat we doen: van lopen tot onthouden en van emoties tot ingewikkelde denkprocessen. Onze hersenen maken ons tot wie we zijn. Maar gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend: veel mensen krijgen gedurende hun leven te maken met een hersenaandoening. Gelukkig is er ook goed nieuws. U kunt zelf veel doen om uw hersenen in een zo goed mogelijke conditie te houden. Zoals voldoende slaap, regelmatig bewegen en een gezonde voeding. Daarnaast is het belangrijk om de hersenen uit te blijven dagen.

U krijgt tijdens de lezing *Hou houd ik mijn hersenen gezond* meer concrete tips. Hoe eerder u daarmee begint, hoe groter de kans dat uw hersenen tot op hoge leeftijd actief blijven.

De lezing wordt verzorgd door een voorlichter van de hersenstichting. Aanmelden verplicht ivm een minimum aantal deelnemers van 20.

## Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

**Dinsdag 16 oktober inloop 19.30 start 20.00-21.30 Film *Familie* speciaal voor familieleden en naastbetrokkenen van psychiatrische patiënten Bibliotheek Pijnacker Julianalaan 47, 2641HB Pijnacker**

De film *familie* gaat over familieleden en naastbetrokkenen van psychiatrische patiënten. Centraal in deze film staan de gevoelens over en de zorg voor een naaste psychiatrische patiënt. Ook vertellen de familieleden over hoe zij zich zelf staande houden en hun eigen leven proberen te leiden, over het nut van het contact met lotgenoten en over contacten met de hulpverlening. Het accent ligt op de emotionele verwerking en aanvaarding van het leven met een psychiatrische patiënt. Een voorlichter van Labyrint-In-Perspectief gaat na afloop in gesprek over de film.



### 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.

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

Tijd: 19.30u-21.30u

#### Agenda:

**Maandag 10 september:** Meer dan vergeetachtigheid

**Maandag 8 oktober:** Mantelzorger?! Hoe blijf je in balans



**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 12 september:** Je staat er niet alleen voor

**Woensdag 10 oktober:** Belangenbehartiging en dementie

Meer informatie over Alzheimer? Bezoek de website [www.alzheimer-nederland.nl](http://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

## Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

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.

**Start:** dinsdag 16 oktober

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

Serie van 4 woensdagavonden van 19.30u-21.30u

**Start:** woensdag 31 oktober

### Informatieve bijeenkomsten:

Woensdag 3 oktober 14.00-15.30 taal en dementie Hester de Zeeuw (logopediste Pieter van Foreest).

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

## Op weg naar een mantelzorgvriendelijke gemeente

In de nieuwsbrieven bent u steeds op de hoogte gehouden van de voortgang van het project op weg naar een mantelzorgvriendelijke gemeente. De Stichting Welzijn en Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp (waar Bureau mantelzorg deel van uit maakt), het jeugd- en jongerenwerk Midden-Holland en Bibliotheek Oostland hebben gezamenlijk een impuls gegeven aan mantelzorg. Bijvoorbeeld door extra aandacht te schenken aan waar informatie te verkrijgen is? Maar ook hoe je jongeren het beste kan helpen die zorg geven aan een naaste. Of hoe je mantelzorg met werk kan combineren. Het hoogtepunt was de week van de mantelzorg! Met veel activiteiten voor mantelzorgers. En het ontmoeten van heel veel nieuwe mantelzorgers.

Dit project is nu bijna afgerond, maar ook in de toekomst kunt u als mantelzorger rekenen op hulp, adviezen en ondersteuning. Want de kennis die is opgedaan uit het project is geborgd in de organisaties. Een voorbeeld hiervan is de nieuwe week van de mantelzorg die er weer gaat komen in november. Mocht u mee willen denken over de inhoud neem dan gerust contact op met Bureau mantelzorg ondersteuning.

