

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)



Agenda

- Vrijdag 5 oktober 14.00u-16.00 **Hoe houd ik mijn hersenen gezond?** I.s.m. de Hersenstichting. Dienstencentrum de Schakelaar Mr. Dr. v.d. Helmlaan 11, 2641 DE Pijnacker
- Dinsdag 16 oktober inloop 19.30 start 20.00-21.30 **Film "Familie"** speciaal voor familieleden en naastbetrokkenen van psychiatrische patiënten i.s.m. Labyrinth in Perspectief Bibliotheek Oostland Julianalaan 47, 2641HB Pijnacker
- Donderdag 13 december 19.30-21.00 **Kennismaken met de Ronnie Gardiner Methode voor mantelzorgers** i.s.m. oefentherapie Oostland Sportcentrum de Viergang Sportlaan 1b 2641AZ Pijnacker

Van 10 t/m 16 november 2018 Week van de Mantelzorg

Oktober 2018 nummer 4

Voor u ligt alweer de vierde nieuwsbrief van 2018. Dit keer speciale aandacht voor de activiteiten in het kader van de week van de mantelzorg. Na het grote succes van de Week van de Mantelzorg in 2017, komt er dit jaar ook weer een week vol leuke activiteiten voor mantelzorgers in Pijnacker-Nootdorp. Het is een gevarieerd programma geworden met culturele, creatieve, ontspannende of leerzame activiteiten. Er is geprobeerd om een zo gevarieerd mogelijk programma neer te zetten. Vanzelfsprekend hopen wij dat er ook iets tussen zit waar u blij van wordt. Meer informatie vindt u verderop in deze nieuwsbrief en op de website www.swop.nl/bmo

Naast de week van de mantelzorg attendeer ik u ook nog graag op de komende informatieve bijeenkomsten. Veel leesplezier en ik hoop u te ontmoeten op 1 van de activiteiten.

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

Respijtzorg

Iedereen krijgt te maken met mantelzorg. We zorgen allemaal wel eens voor iemand. Zorgen voor een ander is fijn, geeft voldoening, en is voor diegene die de zorg ontvangt een uitkomst. Het is zaak te bewaken of die zorg niet te zwaar gaat drukken op de schouders van de mantelzorgers. Er zijn mogelijkheden om de zorg af en toe eens over te laten aan een ander. Dat heet respijtzorg. Respijtzorg is geen luxe, maar noodzaak. En is tijdelijk en bedoeld om overbelasting te voorkomen.

Via Bureau mantelzorg ondersteuning kunt u hiervoor hulp en informatie krijgen. Neem gerust contact op.

Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

Verlagen van activiteiten van Bureau mantelzorg in de afgelopen periode

Dinsdag 4 en woensdag 12 september EHBC (Eerste Hulp Bij Calamiteiten) training voor mantelzorgers. Een groepje mantelzorgers hebben deze twee avonden met goed gevolg afgelegd. Veel aandacht was er voor de AED/reanimatie maar ook kleinere calamiteiten kregen de aandacht.

Woensdag 5 september in het kader van Wereld Alzheimer dag voorstelling van Hugo Borst. De theaterzaal in CulturA was volgestroomd met belangstellende om te luisteren naar door Hugo Borst voorgelezen columns over zijn moeder. Zijn heldere toon, vaak met een glimlach kreeg veel waardering uit de zaal. Na afloop signeerde hij menig boek. Een waardevolle avond.

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.

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 *Hoe 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 i.v.m. een minimum aantal deelnemers van 20.



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 hun 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.



Donderdag 13 december 2018 19.30-21.00 Kennismaken met de Ronnie Gardiner Methode voor mantelzorgers Sportcentrum De Viergang Sportlaan 1b 2641AZ Pijnacker

De Ronnie Gardiner Methode (RGM) is een gestructureerde, multi-sensorische oefenmethode voor de hersenen, waarbij het ritme van muziek wordt ingezet om beweging, spraak en cognitie (concentratie, geheugen, coördinatie) te stimuleren.

Deelnemers doen op het ritme van muziek, zittend of staand, oefeningen aan de hand van geprojecteerde symbolen. Omdat er tijdens het oefenen verschillende zintuigen (spraak, gehoor, zicht, gevoel) tegelijk worden geactiveerd, worden veel verschillende hersengebieden aan het werk gezet. Dit kan zorgen voor een betere verbinding tussen de beide hersenhelften en tussen de

Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

betrokken hersengebieden onderling, waardoor de conditie van de hersenen verbetert en er verbetering van veel hersenfuncties kan optreden.

Een belangrijk aspect van de RGM is het plezier dat deelnemers beleven aan de oefeningen. Aangetoond is inmiddels dat iemand gemakkelijker nieuwe vaardigheden aanleert als daar plezier aan beleefd wordt. Bovendien wordt aangenomen dat er, tijdens het oefenen, extra neurotransmitters zoals endorfine, serotonine en dopamine aangemaakt worden, die zorgen voor een goede stemming en voor het gemakkelijker kunnen uitvoeren van bewegingen.

Inmiddels heeft de methode bewezen ook positief effect te hebben bij leer- en concentratieproblemen en bij mensen met burn-out en/of depressieve klachten.

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 8 oktober: Mantelzorger?! Hoe blijf je in balans

Maandag 12 november: Dementie en onbegrepen gedrag of problematisch gedrag

10 december: Hoe regelen wij het juridisch goed?

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 10 oktober: belangenbehartiging en dementie

Woensdag 14 november: dementie en zingeving

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:

Nieuwsbrief Bureau mantelzorg ondersteuning Pijnacker- Nootdorp

- **Gespreksgroep** voor partners van een dementerend persoon.

Serie van 4 dinsdagmiddagen van 13.30-15.30

Start: 16 oktober

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

Serie van 4 woensdagavonden van 19.30u-21.30u

Start: 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.onderweegs@pietervanforeest.nl Of via Francis Bennis.

Week van de Mantelzorg 2018

Van 10 t/m 16 november 2018: een week om te genieten en te ontspannen

Een week vol activiteiten om waardering uit te spreken voor mantelzorgers uit de gemeente Pijnacker-Nootdorp. In de Week van de Mantelzorg krijgen mantelzorgers de gelegenheid om even iets anders te doen dan zorgen. Kies uw favoriete activiteit!

Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp, Stichting Bibliotheek Oostland en Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland organiseren gezamenlijk deze speciale week voor mantelzorgers. De Week van de Mantelzorg is financieel mogelijk gemaakt door gemeente Pijnacker-Nootdorp en het boek "Klein geluk voor de mantelzorgers" door Fonds 1818.



Kort samengevat kunt u deelnemen aan de volgende activiteiten:

- Vliegen om te helpen tijdstip en dag op afspraak
- Zaterdag 10 november 10.00-12.00 Workshop klein geluk voor mantelzorgers
- Zaterdag 10 november 18.30-21.30 Diner met mysterie spel
- Zondag 11 november 14.00-16.15 Meezingmiddag met koor
- Maandag 12 november 13.00-15.15 en/of 15.15-17.30 Natuurwandeling en film 'Garden of life'
- Maandag 12 november 20.00-22.00 Lezing Chazia Mourali
- Dinsdag 13 november of donderdag 15 november 9.30-10.30 Manicure workshop
- Dinsdag 13 november 9.00-12.00 Training 'jonge mantelzorgers'
- Woensdag 14 november 8.00-9.30 American breakfast voor werkende mantelzorgers
- Woensdag 14 november 11.00-12.30 Workshop yoga
- Woensdag 14 november 14.00-16.30 Onvergetelijk Mauritshuis
- Donderdag 15 november 20.00-22.00 Workshop 'de kunst van het verhalen vertellen'
- Vrijdag 16 november 19.30-21.30 Een spetterende avond met verrassende inhoud

Kijk voor het uitgebreide programma op de website www.swop.nl/bmo. Hier kunt u zich ook snel en gemakkelijk aanmelden. Aanmelden is ook telefonisch mogelijk via 06-22470217 of bij de balie van de vestigingen Pijnacker-Nootdorp van bibliotheek Oostland. Let op meld u snel aan want vol=vol. De eerste 250 aanmeldingen ontvangen het boek "Klein geluk voor de mantelzorgers".