

Agenda

- **5 april**
Webinar 'Mantelzorgen met gezonde grenzen'
Mantelzorg.nl, 20.00 uur
- **17 april**
Alzheimer Trefpunt
Huis van Rie, Koningin Wilhelminastraat 5
Nootdorp, 19.30 uur
- **18 april**
Lezing 'Punthoofden bij Autisme'
Theater aan de Schie, Schiedam
19.30 uur
- **25 april**
Lezing Manu Keirse
Ontmoetingskerk
Klapwijkseweg 91,
Pijnacker, 20.00 uur
- **8 mei**
Alzheimer Trefpunt
Huiskamer voor de Buurt, Floralaan 102
Pijnacker, 19.30 uur
- **5 tot 10 juni**
Week van de Mantelzorg
- **12 juni**
Alzheimer Trefpunt
Huis van Rie, Koningin Wilhelminastraat 5,
Nootdorp, 19.30 uur

In deze nieuwsbrief

- [Preview Week van de Mantelzorg](#)
 - [Lezing Manu Keirse](#)
 - [Mantelzorgen met gezonde grenzen](#)
 - [Drie-minuten check voor de werkende mantelzorger](#)
 - [Hoe gezond voel jij je?](#)
 - [Wandel je mee?](#)
 - [Alzheimer Trefpunt](#)
 - [Respijtzorg in Strandgoed Terheijde](#)
 - [Inspirerende tips voor lezing, boek en podcastserie](#)
- 

Preview Week van de Mantelzorg



Lezing Manu Keirse

Op dinsdag 25 april komt de Vlaamse psycholoog en rouwspecialist Manu Keirse naar Pijnacker om een lezing te geven over verlies en rouw.

Keirse schreef veel boeken over dit thema, zoals 'Vingerafdruk van verdriet' en het basisboek 'Helpen bij verlies en verdriet'. De lezing vindt plaats in de Ontmoetingskerk, Klapwijkseweg 91 in Pijnacker om 20.00 uur. De bijeenkomst wordt georganiseerd door de Stichting Steun bij Rouw Pijnacker- Nootdorp- Ypenburg. Toegang: gratis.



Webinar mantelzorgen met gezonde grenzen

Mantelzorg.nl, de landelijke vereniging die de belangen behartigt van een ieder die zorgt voor een ander verzorgt een webinar voor mantelzorgers.

Het webinar 'Mantelzorgen met gezonde grenzen' vindt plaats op woensdag 5 april om 20.00 uur. "In dit webinar leer je je grenzen (beter) te bewaken. Grenzen zijn nodig om te kunnen zorgen op een manier die bij jou past." Kijk voor kosten en aanmelden op www.mantelzorg.nl



3-minuten check voor werkende mantelzorgers

1. Hoeveel tijd besteed jij aan de zorg voor jouw familielid/naaste met een chronische, lichamelijke of psychische ziekte, beperking?

- A Minder dan 8 uur per week
- B Meer dan 8 uur per week

2. Kun jij je mantelzorgtaken goed met je werk combineren?

- A. Ja
- B. Nee
- C. Niet altijd

3. Kun jij je mantelzorgsituatie met je leidinggevende bespreken?

- A Ja
- B Nee
- C Weet niet

4. Moet je wel eens onverwachts vrij nemen of je werkdag afbreken om te kunnen mantelzorgen?

- A Ja, incidenteel
- B Ja, regelmatig
- C Nee

5. Voel jij je gesteund door je collega's?

- A Ja
- B Nee
- C Niet altijd

6. Is (tijdelijke) aanpassing van je werk bespreekbaar met je leidinggevende?

- A Ja
- B Nee
- C weet niet

7. Kun je de zorg voor je naaste loslaten als je aan het werk bent?

- A Ja
- B Nee
- C Soms

8. Kom je voldoende aan je eigen leven/gezin/ontspanning toe?

- A Ja
- B Nee
- C Niet altijd

9. Is jouw nachtrust verstoord?

- A Ja
- B Nee
- C Soms

10. Wordt de combinatie van werk en zorg jou wel eens teveel?

- A Ja, regelmatig
- B Ja, soms
- C Nee



1.	A:1	B:2	
2.	A:1	B:3	C:2
3.	A:1	B:3	C:2
4.	A:2	B:3	C:1
5.	A:1	B:3	C:2
6.	A:1	B:3	C:2
7.	A:3	B:1	C:2
8.	A:1	B:3	C:2
9.	A:3	B:1	C:2
10.	A:3	B:2	C:1

Wat is jouw score?..

[Klik hier voor meer informatie](#)

Positieve gezondheid



Positieve gezondheid, ontwikkeld door Machteld Huber, is een brede kijk op gezondheid uitgewerkt in zes dimensies. Mantelzorgconsulenten Josita en Nienke maken in individuele gesprekken met mantelzorgers graag gebruik van dit gespreksinstrument.

Mantelzorgers ervaren zo'n gesprek als prettig. 'Ik ontdek hoe het écht met me gaat, het geeft me inzicht in wat ik graag anders zou willen'. Er is nu ook de mogelijkheid om dit gesprek te voeren met behulp van het spel 'Alles op tafel? Spelen met positieve gezondheid'. Geschikt voor 1 op 1 gesprekken met een mantelzorgconsulent, maar ook voor een groep tot 6 personen. Nieuwsgierig geworden? Mail voor meer informatie naar mantelzorg@swop.nl

'Wandelen is het beste medicijn' Hippocrates

Mantelzorgwandeling

Wandelen in de natuur is goed voor je hersenen en biedt ontspanning. Wekelijks wandelen we op donderdagmiddag om 14.30 uur in en rondom de gemeente Pijnacker-Nootdorp. We genieten samen van het wisselen van de seizoenen. De mantelzorgconsulenten lopen mee, zodat je als je dat wilt je mantelzorgsituatie kan bespreken. Wil jij ook aansluiten en (af en toe) meewandelen? Meld je aan via mantelzorg@swop.nl onder vermelding van je naam en 06-nummer. Je krijgt via Whatsapp of e-mail elke week de uitnodiging voor een nieuwe wandeling toegestuurd.



Alzheimer Trefpunt

Elke 2e maandag van de maand is er een Alzheimer Trefpunt afwisselend in Pijnacker en Nootdorp. Het trefpunt is er voor mensen die met dementie te maken hebben en belangstellenden.

Thema: 'de Rouwcamper'

Resi Veldhoven schreef een boek over haar ervaringen als partner/mantelzorger van haar man met dementie én de periode na zijn overlijden. Over rouwen tijdens én na het ziekteproces. In gesprek met de schrijfster.

17 april 2023, 19.30 -21.00 uur.

Inloop vanaf 19.00 uur.

Huis van Rie, Koningin Wilhelminastraat 5,
Nootdorp

Thema: 'Zorgen om de toekomst. als meer zorg nodig is'

Niet altijd lijkt het wonen in een verpleeghuis het meest wenselijk. Het is belangrijk om dan te weten welke mogelijkheden er zijn om thuis te blijven wonen, als 24-uurszorg wel nodig is. Deze en andere mogelijkheden komen aan bod. In gesprek met een mantelzorgmakelaar.

8 mei 2023, 19.30 -21.00 uur.

Inloop vanaf 19.00 uur.

Huiskamer voor de Buurt Keijzershof
Floralaan 102, Pijnacker

Thema: 'Muziek en bewegen, om van te genieten én heel belangrijk!'

Muziek prikkelt, zet mensen in beweging. Hoe werkt dat? Waarom is dat zo belangrijk? Hoe kun je daar thuis iets mee doen? Welke muziek is dan geschikt?

In gesprek met een muziektherapeut.

12 juni 2022, 19.30 -21.00 uur.

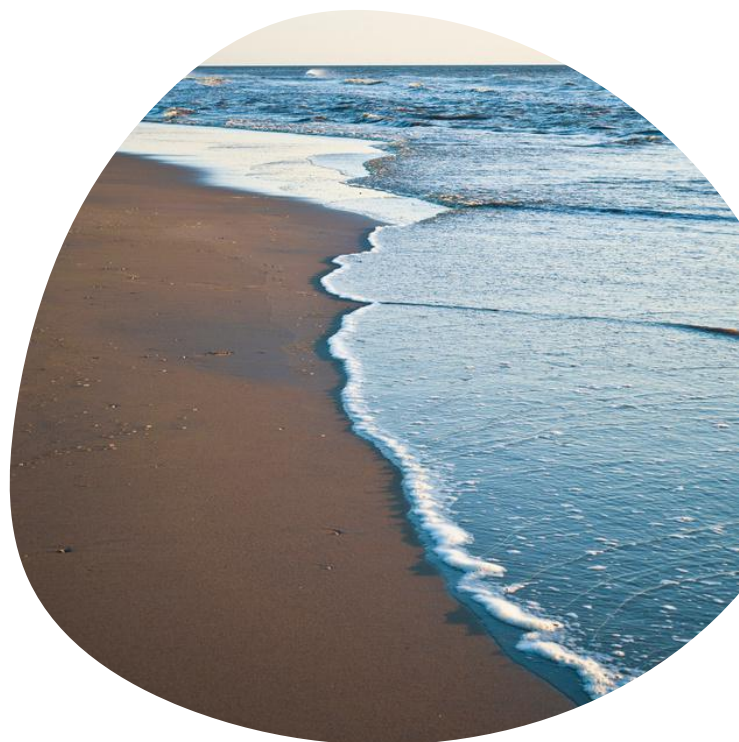
Inloop vanaf 19.00 uur.

Huis van Rie, Koningin Wilhelminastraat 5,
Nootdorp

Strandgoed Terheijde

Soms is het nodig dat de zorg voor een ander tijdelijk wordt overgenomen. Dit noemen we respijtzorg.

In het pas gerenoveerde logeerhuis kunnen mensen met een lichamelijke beperking en/of beginnende dementie logeren terwijl de mantelzorger ruimte heeft voor een adempauze, bijvoorbeeld om te herstellen van een ziekte of een operatie.



Wat is respijtzorg?

Respijtzorg is zorg die iemand anders tijdelijk overneemt.

Bewoners van de gemeente Pijnacker-Nootdorp kunnen gebruik maken van dit logeeradres. Voor meer informatie:
Strandgoed Ter Heijde, Arie Tukstraat 2, Ter Heijde. 015 – 515 5000



Theaterlezing 'punthoofden bij autisme'

"Is jouw leerling, cliënt of kind met autisme snel overprikkeld? Na de lezing 'Punthoofden bij autisme' weet je hoe dat komt en vooral wat je kunt doen. Leer mappen sluiten en voorkom een vol hoofd en overprikkeling. Daarmee geef je degene met autisme weer grip op zijn/haar gedrag en emoties, en breng je rust voor iedereen."

Autisme-deskundige Colette de Bruin geeft op dinsdag 18 april van 19.30 -22.00 uur de lezing 'Punthoofden bij autisme' in het theater aan de Schie te Schiedam. [Aanmelden kan via het theater.](#)



Stichting Welzijn & Ondersteuning
Pijnacker-Nootdorp
015 3 699 699
info@swop.nl

Boekentip 'Zeg ja tegen dementie'

"De zorg voor iemand met dementie kan een flinke uitdaging zijn voor jou als mantelzorger. Want hoe reageer je als je vader naar zijn overleden moeder wil? Wat zeg je als de werkelijkheid van jouw moeder anders is dan die van jou? En hoe maak je contact als jouw dierbare geen woorden meer tot haar beschikking heeft?"

Op 28 maart is het boek: 'Zeg ja bij dementie' verschenen.

Met deze SPEELS-methode geven de schrijfsters je de tools om mee te kunnen bewegen met jouw persoon met dementie en in iedere situatie écht contact te maken. Je zult merken dat weerstand en onbegrip afnemen. Maar het allerbelangrijkste: jouw persoon met dementie zal zich gezien en erkend voelen."
bron: www.zegjabijdementie.nl

Nieuwe podcastserie 'Geef me de 5'

Er is nu ook een 'Geef me de 5-podcastserie' beschikbaar. Geef me de 5 is een praktische methodiek voor de omgang met mensen met autisme. [De podcast](#) is te beluisteren op je favoriete platform.

De mantelzorgconsulenten van de SWOP zijn er ter ondersteuning van mantelzorgers in de gemeente Pijnacker-Nootdorp. We bieden een luisterend oor, denken mee en geven informatie en advies.

Een hartelijke groet,
Josita Woesthuis & Nienke Oldenhuis



www.swop.nl

