

Nieuwsbrief mantelzorgondersteuning

In deze nieuwsbrief:

- [Terugblik Week van de Mantelzorg](#)
- [Dag van de Mantelzorg 10 november](#)
- [Mantelzorgtraining](#)
- [GRIP & GLANS cursus](#)
- [Prioriteiten stellen](#)
- [Mantelzorg is maatwerk](#)
- [Kind van ouder met Psychische Kwetsbaarheid](#)
- [Agenda](#)
- [Fitstap](#)

Verbinding en herkenning centraal in Week van de Mantelzorg.

Wat kijken we terug op een prachtige Week van de Mantelzorg. Wat fijn dat we in de evaluatie teruglezen dat jullie de Week echt ervaren als een vorm van waardering. Ook vinden jullie het waardevol om andere mantelzorgers te ontmoeten. Het ervaren van verbinding met elkaar wordt dit jaar vaak genoemd. Er zijn ook al veel goede ideeën aangedragen voor een volgend editie waarvoor dank! Jullie beoordeelden de Week van de Mantelzorg gemiddeld met een 8,8! Bekijk [hier](#) een terugblik.



Dag van de Mantelzorg

Op vrijdag 10 november, de Dag van de Mantelzorg start vanaf 17.00 uur een inspirerend programma in het Kerkelijk Centrum in Delfgauw, dat in het teken staat van Positieve Gezondheid.

Het bestaat uit een interactieve lezing, voorafgegaan door een lopend buffet. Er is ruimschoots gelegenheid voor ontmoeting. Het programma is samengesteld voor mantelzorgers, zorgvragers, zorgprofessionals en mensen die werkzaam zijn in het Sociaal Domein.

Spreeksters en schrijvers Inge Jager en Maria Grijpma komen graag naar Pijnacker-Nootdorp om ons te inspireren met hun ideeën over hoe je veerkrachtig en gezond kan blijven. Alle deelnemers ontvangen een boek uit de Klein Geluk serie naar keuze. Meer informatie over aanmelding en het ontvangen van een boek, vind je in de nieuwsbrief van oktober a.s. De avond is vrij toegankelijk.

Safe the date!



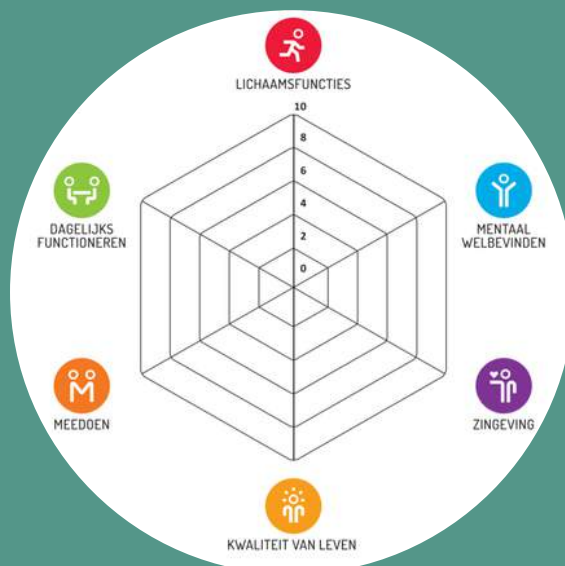
herziene versie!



Een interactieve lezing/workshop van Inge en Maria staat garant voor positiviteit, inspiratie, herkenning en verrijking. Neem alvast een kijkje op hun website: www.kleingeluk.nu

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Ontdek op 10 november hoe jijzelf kan bijdragen aan je vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in je leven om te gaan op een manier die je zélf prettig vindt. Hoe ziet jouw spinnenweb er uit? [Doe alvast eens de test!](#)



Mantelzorgtraining

Op dit moment volgt een kleine groep mantelzorgers een training voor naasten van mensen met een GGZ-diagnose of een hersenaandoening, "Als helpen niet helpt."
In januari start de 2e groep.

Wanneer jouw naaste psychische klachten of bijvoorbeeld niet aangeboren hersenletsel heeft, is dat van invloed op jullie relatie. Je wilt als partner je naaste graag helpen en ervoor zorgen dat de spanning thuis niet teveel oploopt. Dat is niet altijd makkelijk en soms lijkt het of al jouw inspanningen voor niets zijn en jijzelf 'verdwijnt' in de relatie. Dat is waar de methode "Als helpen niet helpt" bij aansluit. Je kunt de ander niet veranderen, maar wel ontdekken wat jijzelf zorgvuldig en liefdevol kan veranderen.



boekentip



De methode 'Als helpen niet helpt' is ontwikkeld door
Thea van Bodegraven-Boonstra
Meer informatie vind je op:
<https://sterkineigenkracht.nl>

Voorjaar 2024

Dag en tijdstip

Dinsdagmiddag van 13.00 tot 14.30 uur

Locatie

Huiskamer voor de Buurt,
Welzijnscentrum Keijzershof,
Floralaan 102, Pijnacker

Data

9 januari, 23 januari, 6 februari, 20 februari,
en 5 maart

praktische informatie

Groepsgrootte

Maximaal 5 deelnemers

Kosten

Er zijn geen kosten aan verbonden

Aanmelden

Ben je benieuwd naar deze training? Stuur een mail naar mantelzorg@swop.nl. Mantelzorgconsulent Nienke Oldenhuis neemt dan contact met je op.

GRIP en GLANS cursus

Ben je 55+ en herken je je in één of meerdere uitspraken?

- Ik ben af en toe op zoek naar meer gezelligheid om me heen.
- Ik zou mijn kennissenkring uit willen breiden.
- Ik zou meer leuke bezigheden willen hebben.
- Ik wil wel iets ondernemen maar ik stel het uit.

Dan is de GRIP & GLANS cursus heel geschikt voor je.



Hoe krijg ik meer GRIP op mijn leven?
Hoe kan ik er zelf GLANS aan geven?

Op deze vraag vind je een antwoord in de GRIP & GLANS cursus, een groeps cursus voor 55+ inwoners in de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

Onderwerpen die aan de orde komen:

- Positief zijn en blijven
- Initiatief nemen
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Samen zijn en alleen zijn
- Doelen stellen en bereiken
- Sterke punten ontdekken en uitbouwen

Najaar 2023

Dag en tijdstip

Dinsdagmiddag
van 14.00 tot 16.00 uur

Locatie

Huiskamer voor de Buurt,
Welzijnscentrum Keijzershof,
Floralaan 102, Pijnacker

Data

24 en 31 oktober,
7, 14, 21 en 28 november,
én 27 februari 2024

Er zijn nog een paar plekken vrij

Kosten

Een bijdrage van €15 voor
cursusmaterialen

Aanmelden

Mail naar info@swop.nl of
bel met 015- 3 699 699

Trainers

Josita Woesthuis & Nienke
Oldenhuis, gecertificeerde
Grip & Glans-trainers
en mantelzorgconsulenten

Groepsgrootte

max 10 deelnemers

Voorjaar 2024

Dag en tijdstip

Donderdagavond
van 19.30 tot 21.30 uur

Locatie

Huiskamer voor de Buurt,
Welzijnscentrum Keijzershof,
Floralaan 102, Pijnacker

Data

29 februari,
7, 14, 21 en 28 maart,
4 april én 4 juli 2024

Moet ik dit nu doen?

Als mantelzorger heb je voortdurend te maken met vragen die op je afkomen en een beroep dat op je wordt gedaan door een ander. Soms is het een stemmetje in je eigen hoofd. Je hebt misschien het gevoel dat je heel veel moet. Hoe ga je daarmee om? En hoe zorg je ervoor dat je niet jezelf verliest in het beantwoorden en oplossen van deze vragen?

Bekijk dit verhelderende filmpje over het stellen van prioriteiten.



Mantelzorg is maatwerk

Ben jij een werkende mantelzorger? Dan weet jij als geen ander dat het heel fijn is als je jouw uren flexibel in kan zetten. Heb jij daarover al het gesprek gevoerd met jouw leidinggevende? Bekijk in dit filmpje hoe goed er naar Ralph geluisterd wordt zodat hij de mantelzorgtaken voor zijn zoontje kan combineren met zijn werk.



Kind van een ouder met een psychische kwetsbaarheid

"Mijn moeder vraagt veel zorg terwijl ze nooit voor mij heeft gezorgd."

Als je een ouder hebt met psychische problemen, dan is de kans groot dat dit jouw leven sterk beïnvloed heeft en dat wellicht nog steeds doet.

Het kan emotioneel veel van je vragen. Hoe kan je hier mee omgaan? Bij MIND Naasten Centraal bieden ze hulp aan o.a de volwassen KOPP (= Kind van Ouder met Psychiatrische Problemen). Neem een kijkje op de website, www.naastencentraal.nl. Je vindt herkenning en doet inzicht op. Er is ruimte voor lotgenotencontact. Ervaringsdeskundigen snappen als geen ander hoe het voor jou is.

De mantelzorgconsulenten van de SWOP,
Josita Woesthuis en Nienke Oldenhuis
bieden jou,
als naaste van iemand met een psychische
kwetsbaarheid,
graag een luisterend oor.



Agenda

Alzheimer Trefpunt 11 September

"Ik ben vergeetachtig. Heb ik dementie?"

Wanneer spreek je van dementie? Wat is dat eigenlijk? Hoe wordt de diagnose gesteld? Is er een behandeling mogelijk? Zijn er medicijnen?

Over deze vragen spreekt een geriater van het Reinier de Graaf Gasthuis.

Locatie: Huiskamer voor de Buurt,
Welzijnscentrum Keijzershof,
Floralaan 102, Pijnacker
Tijd: 19.30 -21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

Alzheimer Trefpunt 9 Oktober

"Diagnose dementie, en dan?"

De wereld lijkt stil te staan. Wat nu? Waar vind je informatie en welke stappen moet je zetten? Het lijkt een rollercoaster. In gesprek met een casemanager dementie en een ervaringsdeskundige, iemand die zelf dementie heeft.

Locatie: Huis van Rie, Koningin
Wilhelminastraat 5,
Nootdorp
Tijd: 19.30 -21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

Wereld Alzheimerdag

21 september is het Wereld Alzheimer dag met als thema: "Samen aan tafel".

Op verschillende locaties in de gemeente Pijnacker-Nootdorp zijn mensen met (beginnende) geheugenproblematiek en hun mantelzorgers van harte welkom om met elkaar te eten. Informatie over aanmelden en kosten verschijnt in de Telstar en andere media. Hou dat goed in de gaten!

Fitstap

FitStap is een nieuw, uniek beweegprogramma waarmee je je in 12 weken (weer) fit en vitaal voelt. Daarbij is niet alleen voldoende beweging belangrijk. Juist de combinatie van een gezonde geest in een vitaal lijf staat centraal. FitStap is er voor iedereen.

Of je nu al een basisconditie hebt of niet. Het is leuk én

haalbaar en een initiatief van de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN)*

De gemeente Pijnacker-Nootdorp subsidieert €50 per persoon. Dat betekent dat je voor €85 gedurende 12 weken aan het beweegprogramma mee kunt doen in een groep van maximaal 10 personen. Geef je nu op voor de start van 5 september.

Kijk voor meer informatie op www.getinmotion.nl voor FitStap coach Natasja Vermaas in Nootdorp of bezoek www.wandelenismeer.nl voor FitStap coach Beatrix Tas in Pijnacker.



www.swop.nl/mantelzorg

