

# Klein geluk

swop  
oktober 2023

## Nieuwsbrief mantelzorgondersteuning

### In deze nieuwsbrief:

- Nieuw: mantelzorgcreagroep
- "Klein Geluk" op Dag van de Mantelzorg
- Mantelzorgtraining "Als helpen niet helpt"
- GRIP & GLANS cursus
- Activiteiten Alzheimer Trefpunt
- 24-uurszorg thuis
- Handige tool voor declareren PGB
- Hulpmiddelen thuis behouden na opname
- Rondetafel gesprek 2e Kamer over mantelzorg
- Boekentip: "Als het elke dag zondag is"
- Filmtip: "Onder de blote hemel"

### Nieuw: mantelzorgcreagroep

#### Ingrediënten?

- Je neemt je eigen hobby mee. Bijvoorbeeld je haak-, borduur- of breiwerk, je kleurboek voor volwassenen, diamondpainting -of zentangleproject, boekselboek, kralenproject of wat ook maar :-)
- Lotgenotencontact, gezelligheid
- Je bent elke 2e en 4e donderdag van de maand welkom tussen 14.00 en 15.30 in de MBVO ruimte van de Schakelaar, Mr.dr van den Helmlaan 11, Pijnacker.
- Aanwezigheid is vrijblijvend. Alleen als het je uitkomt sluit je aan.
- Mantelzorgconsulenten Josita en Nienke zijn er.
- Kosten: consumpties koffie/thee
- Start: donderdag 23 november 2023
- Stuur een mailtje als dit iets voor jou is! of bel 015 -3 699 699

# Uitnodiging voor een avond 'Klein Geluk'

## 10 november 2023

### Dag van de Mantelzorg

#### 17.00 uur

Van harte welkom

#### 18.00 uur

Samen heerlijk eten van een tapasbuffet, verzorgd door Rode Rozen & Tortilla's. Tijd voor ontmoeting!

#### 19.30 uur

Interactieve Lezing 'Klein Geluk' door Maria Grijpma & Inge Jager, over Positieve Gezondheid. Ontdek wat voor jou belangrijk is om veerkrachtig te blijven. Ontvang één van hun boeken naar keuze!

**meld je nu aan**

Kerkelijk Centrum,  
Zuideindseweg 7, Delfgauw



herziene versie

# 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. Er zijn nog een paar plekken vrij.

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.



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](mailto: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.



### Kosten

Een bijdrage van €15 voor cursusmaterialen

### Aanmelden

Mail naar [info@swop.nl](mailto: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

### 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



## filmtip "Onder de blote hemel"

Op dit moment in de bioscoop: "Onder de blote hemel", een indringend verhaal over moeder Emma ( Rivka Lodeizen) en haar dochter Elvie (debuut Ylse Ringeling). Hoe leef je als kind met een verstandelijk beperkte moeder en hoe belangrijk is dan een steunfiguur zoals je opa? Regisseur Lilian Sijbesma wil met deze film ook laten zien hoe veerkrachtig kinderen zijn. Een film die tot nadenken stemt.

## Eenvoudig declareren met Newtee PGBtje

Mantelzorgster Marijn ontwikkelt een handige tool voor de administratie van een PGB. "Met Newtee Pgbtje bespaar je al snel 1,5 uur per week. Alle pgb-ers van de budgethouder registreren eenvoudig hun tijd en handelingen. Het declaratieformulier voor de zorgverzekeraar rolt er daarna automatisch uit. Ook heb je direct een digitaal logboek van (medische) handelingen en inzicht in het verbruik van het toegekende budget. Zo krijg je alle belangrijke zaken op één veilige, digitale plek." [Kijk hier](#) voor meer informatie over PGBtje



## Hulpmiddelen thuis na verhuizing naar WLZ instelling

Iemand uit je gezin verhuist naar een WLZ instelling en komt als het kan regelmatig thuis logeren? Dan is het fijn dat je de nodige hulpmiddelen die er al in je huis zijn, kan behouden. [Op de pagina Regelhulp](#) van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport vind je alle informatie over hoe je dat aanpakt.

## Iedereen was, is of wordt mantelzorgster

Op het moment van schrijven van deze nieuwsbrief vindt er in de Tweede Kamer een rondetafelgesprek plaats, waarin wordt gesproken over de toenemende druk die op mantelzorgsters ligt. MantelzorgNL spreekt daar namens de mantelzorgsters in Nederland. Lees [hier](#) wat zij inbrengen. Alles gericht op meer ondersteuning en meer samenwerking met mantelzorgsters.



# Agenda Alzheimer trefpunt

**9 Oktober 2023**

**"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

**13 november 2023**

**"Moeilijk te begrijpen gedrag, hoe ga je daarmee om?"**

Dementie kan voor gedragsverandering zorgen; soms zó, dat je elkaar niet meer begrijpt. Dat is pijnlijk voor alle betrokkenen. Kun je gedrag leren begrijpen? Patronen herkennen? Moeilijk gedrag wellicht voorkomen? In gesprek met de sociaal geriater en een mantelzorger.

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

**11 december 2023 - let op: 's middags**

**"Appeltaartconcert"**

De Alzheimerafdeling Delft Westland Oostland bestaat dit jaar 25 jaar en dat gaan we vieren! Een ontspannen middag met lichte, klassieke muziek door een klein strijkje én met appeltaart!

Locatie: CulturA & Zo  
Dorpsstraat 7, Nootdorp  
Tijd: 14.30 -16.00 uur. Inloop vanaf 14.00 uur

## Boekentip

**"Als het elke dag zondag is"**

De Amerikaanse klinisch psycholoog Dasha Kiper schreef een boek voor mantelzorgers van een naaste met dementie. "Anders dan in andere boeken, staat bij Kiper niet de persoon met dementie centraal, maar de mantelzorger. Waarom is het zorgen voor een familielid met dementie toch zo moeilijk? Antwoorden vindt Kiper in de neurowetenschap." Klik [hier](#) voor een uitgebreide recensie van het boek en ontdek of het voor jou ook "een heilzame leeservaring" kan zijn.



  
mantelaar



## 24 uren zorg

Is het voor jouw naaste van belang dat er 24/7 iemand aanwezig is, onderzoek dan ook eens de mogelijkheid van de inzet van een Zorgaupair of een Mantelaar. De zorg kan gefinancierd worden vanuit een PGB. Kijk voor de mogelijkheden op [zorgaupair.nl](http://zorgaupair.nl) en [mantelaar.nl](http://mantelaar.nl)