

Veerkracht en geluk

gewenst voor 2024!

Nieuwsbrief mantelzorgondersteuning

In deze nieuwsbrief:

januari 2024

- Sluit je aan bij de mantelzorgcreagroep?
- Fit beginnen in 2024 met Fitstap!
- Grip & Glans: 29 februari 19.30 - er is nog plek!
- Prikkelarme 'cultuurtip'
- Nieuwe dementie-app kracht van herinneringen
- Aanvullende mantelzorg onder de loep
- Mantelzorgvergoedingen - verzekeringen 2024
- Zitdansen, ook voor de mantelzorger!
- Agenda Alzheimer Trefpunt
- Boekentip 'We zullen doorgaan'



Gelukkig en gezond

Was je erbij op 10 november?

Na een smaakvol buffet inspireerden Maria Grijpma en Inge Jager alle aanwezigen met hun lezing over Klein Geluk.

En wat bleek uit hun verhaal? Dat het ervaren van geluk voor 50% door je genen en maar 10% door de omstandigheden wordt bepaald! Het gedeelte waar jijzelf invloed op kan uitoefenen is dus 40 %. Best groot!

De methodiek Positieve Gezondheid biedt hiervoor mooie aanknopingspunten. Door te onderzoeken wat voor jou als mantelzorger belangrijk is, kun je je gezonder voelen en je welzijn en daarmee je geluk vergroten.

Wil jij het nieuwe jaar gezond beginnen?

Ga dan in gesprek met één van de mantelzorgconsulenten aan de hand van positieve gezondheid.

Mail voor een afspraak.

Welkom!



Mantelzorgcreagroep

We zijn van start!

Wat is het mooi om te merken dat mantelzorgers die onder elkaar zijn, aan een half woord genoeg hebben! Hou jij ook van creatief bezig zijn en heb je overdag tijd?

De mantelzorgcreagroep is een nieuwe vorm van lotgenotencontact bij de SWOP. Terwijl je ontspannen met je handen bezig bent, is er ruimte om contact te hebben met mensen die weten wat het is om, net als jij, zorg voor een ander te hebben.

Welkom

Op de 2e en 4e donderdag
van de maand, 14.00 -15.30 uur
11 en 25 januari
8 en 22 februari
14 en 28 maart

Hoe werkt het?

- Je neemt je eigen hobbymateriaal mee. Bijvoorbeeld je haak-, borduur- of breiwerk, je mandalakleurboek, zentangle materiaal, diamondpainting- of kralenproject of wat jij ook maar graag doet.
- Je bent welkom 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 bij.
- Mail ons als het je leuk lijkt om (af en toe) aan te sluiten. Of bel 015 -3 699 699

Gezond 2024 in met Fitstap

Herken je dit?

Je houdt veel ballen tegelijk in de lucht. Je voelt je al een tijdje niet fit. En je weet dat meer beweging je kan helpen. Maar een eerste stap zetten is zó lastig!

In maart 2024 start opnieuw de FitStap, ondersteund door de gemeente Pijnacker-Nootdorp vanuit het preventieakkoord. In 12 weken voel je je fit en vitaal, of je nu een basisconditie hebt of niet. Fitstap is leuk en haalbaar.

Kijk [hier](#) voor meer informatie over deelname aan een Fitstapgroep en de mogelijkheden voor vergoeding van de kosten.



Wanneer vinden de kennismakingslessen plaats?

Nootdorp ma 4 maart 9.30 - 11.00
fitstapcoach Natasja
Delfgauw di 5 maart 19.00 - 20.30
fitstapcoach Beatrix
Pijnacker do 7 maart 10.30 -12.00
fitstapcoach Beatrix

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 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

Prikkelarme cultuurtip

“Voor veel mensen is kunst en cultuur een vorm van ontspanning en kan het bijdragen aan herstel en kwaliteit van leven. Maar een bezoek aan een concert, museum of theater kan vol prikkels zijn. Een prikkelvriendelijk bezoek biedt dan een mooie oplossing”. Benieuwd welke musea of voorstellingen goed te bezoeken zijn? Kijk in de [Prikkelarme Cultuuragenda](#).

Bron: Hersenstichting



Kracht van herinneringen



De app ‘dementie en herinneringen’ is een handig hulpmiddel om de mooie herinneringen aan vroeger samen te beleven. Het bevat een verzameling liedjes, filmpjes, foto’s en geluidsfragmenten uit de jaren ‘40 -‘85. De app is beschikbaar voor Android en IOS en gratis te downloaden in de Google Play Store en App Store. Je herkent de app aan de afbeelding van het ‘vergeet-me-nietje’.

Bron: <https://www.dekrachtvanherinneringen.com/>

Aanvullende mantelzorg

Zorg je als mantelzorger voor een naaste maar kun je tijdelijk de taken niet op je nemen? Of is er aanvullende hulp nodig in de vorm van gezelschap of begeleiding voor je naaste zodat jij weer vooral partner of kind kan zijn?

Daarvoor kun je terecht bij ZorgHarten (tot oktober 2023 was dit Zorgmies) met als coördinator Linda Brom. ZorgHarten is gevestigd in het centrum van Delft en levert hulp op maat in de regio Pijnacker-Nootdorp. Bel: 085 4000 414 of mail naar info@zorgharten.nl

Ook bij Uw Assistent (waar de Mantelaar ondergebracht is) met als coördinator Bianca van Wijk, regel je hulp of begeleiding voor je naaste.

Uw Assistent is gevestigd in den Haag en levert verschillende vormen van hulp in de regio Pijnacker-Nootdorp. Veel hulp is mogelijk vanuit de aanvullende verzekering. Bel 06-48610171 of mail naar regio.denhaag@uwassistent.nl



Mantelzorgvergoedingen 2024

Van welke vergoedingen kun je gebruik maken via je ziektekostenverzekering om de zorg voor je naaste vol te houden en goed voor jezelf te blijven zorgen?

Denk aan het inschakelen van een mantelzorgmakelaar voor regelzaken, respijtzorg of vervangende zorg, reiskosten ziekenbezoek etc

Bekijk dat op de website van [MantelzorgNL](https://www.mantelzorg.nl).



Zitdansen

Zitdansen is dansen en swingen op muziek vanaf je stoel en zo nu en dan ook ernaast. Deze dansvorm is geschikt voor iedereen, ook voor mensen met een lichte lichamelijke handicap of met geheugenproblemen. Op verschillende locaties van de SWOP is deze nieuwe activiteit gestart. Lijkt het je fijn om samen met een vriendin of juist met je naaste voor wie je zorgt gezellig een uurtje te bewegen? Klik dan [hier](#) voor meer informatie.

Agenda Alzheimer trefpunt

12 februari 2024

'Rechtsbescherming en dementie'

Welke financieel/juridische zaken moet ik regelen? Wanneer kan ik het nog zelf regelen? Moeten we meer regelen dan een bankmachtiging? Moet ik een testament hebben? Wat als de mantelzorger iets overkomt? Wat is een levenstestament? Wat zijn uw ervaringen? In gesprek met een adviseur van Hereditas.

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

11 maart 2024

'Wie ben je als mens met dementie?'

Bij mij is de diagnose dementie gesteld. Ik voel me soms waardeloos.... Hoe kan ik nog van waarde zijn voor mijn geliefden? En hoe kunnen mijn naasten / mijn omgeving hierbij ondersteunen? We gaan over dit gevoelige onderwerp in gesprek met Carla Schoonenberg, zij is vertrouwd met het bespreken van levensvragen, als predikant in Pijnacker.

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

8 april 2024

"Blijven genieten van wat mogelijk is met dementie."

Wat zijn dagelijkse kleine 'genietmomentjes'? Hoe zorg je ervoor dat die er blijven? Maar ook: Waarmee moet je rekening houden bij een uitstapje? Wat kun je ondernemen als vakantiereizen of hele dagen weg niet meer gaan? Hoe kun je een verjaardagsfeestje of huwelijksfeest het beste organiseren?

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

Boekentip

"We zullen doorgaan"

Veerkracht is een onderwerp dat ieder mens aangaat. Mantelzorgers hebben soms het gevoel dat hun veerkracht dagelijks wordt uitgedaagd.

"Wat maakt dat de mens op kan staan na verlies? Kan iedereen evenveel tegenslag aan? En, de grote hamvraag van het leven: hoe maken we onszelf veerkrachtiger?"

Journalist Lianne van Sadelhoff, die zelf jong haar moeder verloor, interviewde hierover verschillende mensen en schreef toen het boek 'We zullen doorgaan'. Lianne: "Doorgaan betekent in deze zin niet doorleven alsof er niets gebeurd is, het betekent: doorleven mét dat wat er gebeurd is, en hoe je dat dan doet."

