


In deze nieuwsbrief:

- Voor in je agenda: 10-15 juni Week van de Mantelzorg
- Lotgenotencontact in Mantelzorgcreagroep
- Onvergetelijk Mauritshuis
- Schrijf je veerkrachtig
- Doorbraak voor student-mantelzorger
- Ontmoetingscentrum het Venster
- Zorgkosten en Belastingaangifte 2023
- Dementiemonitor
- Partner Bruce Willis aan het woord
- Mantelzorginformatie voor anderstaligen
- Agenda Alzheimer Trefpunt
- Respijtzorg in Strandgoed Terheijde

Preview: Week van de Mantelzorg 10-15 juni





Mantelzorgcreagroep

Iets voor jou?

Hou jij van creatief bezig zijn? Kan je overdag tijd voor jezelf vrijmaken?

De mantelzorgcreagroep is een 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

Elke 2e en 4e donderdag
van 14.00 -15.30 uur

11 en 25 april

9 en 23 mei en 27 juni

let op: 13 juni vervalt

i.v.m.

Week van de Mantelzorg

Hoe werkt het?

- Je neemt je eigen hobby materiaal mee. Bijvoorbeeld je haak-, borduur- of breiwerk, je mandalakeurboek, 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

Onvergetelijk Mauritshuis

Iedere laatste maandag van de maand zijn er in het Mauritshuis speciale rondleidingen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Genieten van kunst staat daarbij centraal.

“Als je toch ziet wat kunst doet in je hersenen. Enorme neuronale netwerken doen mee. Kunst is niet iets dat binnenstroomt en weer wegspoelt uit ons hoofd. Kunstervaringen beklippen.”

Erik Scherder, hoogleraar neuropsychologie
bron: www.mauritshuis.nl



Mh



Schrijfbeweging

Nicoline van der Eijden ondersteunt met haar bedrijf SchrijfBeweging mantelzorgers. "Schrijven geeft verlichting. Het bevordert helderheid, rust en vertrouwen. Door afstand te nemen van je zorgtaken en je aandacht al schrijvend op jezelf te richten voorkom je dat je uitgeput raakt en kun je het zorgen beter volhouden."

Wil je weten wat ze voor jou als mantelzorger kan betekenen? Kijk dan op [SchrijfBeweging](#).

SCHRIJVEN
voor mantelzorgers



Het Venster

[Het Venster](#) is een ontmoetingscentrum in Delft voor mensen met een chronische ziekte en ook voor hun mantelzorgers. Je kunt er terecht voor activiteiten, een luisterend oor en lotgenotencontact. Op 7 april is er van 15.00 - 16.30 uur een benefietconcert voor het Venster met een strijkquintet van het Dordts Kamerorkest in de Franciscus & Clarakerk. Verdere informatie vind je [hier](#).



Mantelzorger én student

Ben jij student en combineer je dat met mantelzorgtaken?

Of heb jij een studerend kind dat mee zorg draagt voor jouw zieke partner of kind of een andere naaste? Dan weten jullie als geen ander hoe ingewikkeld dát is.

Gelukkig is er op 12 maart 2024 een motie aangenomen die het voor studerende mantelzorgers mogelijk maakt om hun studie óm het mantelzorgen heen te organiseren.

Dit heeft geleid tot een modelovereenkomst 'Studerende Mantelzorger' die [hier](#) te downloaden is. Deze heeft als doel: erkenning van de situatie van de student en de impact ervan op de voortgang.

Samen met de onderwijsinstelling kunnen nu afspraken op maat gemaakt worden.



Belastingaangifte 2023

Maak je als mantelzorger veel zorgkosten en heb je nog geen belastingaangifte gedaan? Dan kun je de zorgkosten mogelijk aftrekken in je aangifte inkomstenbelasting. Het gaat bijvoorbeeld om zorgkosten voor jezelf en/of je partner. Of om zorgkosten voor inwonende kinderen, ouders, broers en zussen die van jouw zorg afhankelijk zijn. [Hier](#) lees je alles over het aftrekken van zorgkosten en de drempel die daarbij geldt.



bron:



Dementiemonitor

De Dementiemonitor is het tweejaarlijks landelijk onderzoek naar de wensen en behoeften van mensen met dementie en hun mantelzorgers in Nederland.

De uitkomsten vormen een grote bron van kennis over de wensen en behoeften van mantelzorgers. Deze kennis zet Alzheimer Nederland in om het gesprek aan te gaan met partijen als zorgverzekeraars, zorgkantoren en de politiek. Zo wordt de dementiezorg en ondersteuning verbeterd.

Doe je mee?

Het invullen van [de vragenlijst](#) duurt 15 -20 minuten.

Het is handig om hiervoor een computer of tablet te gebruiken.



Zorgpartner Emma Heming

Acteur Bruce Willis (68) stopte in 2022 met acteren omdat afasie bij hem was vastgesteld. Dit ontwikkelde zich later tot Fronto-temporale dementie (FTD), een zeldzame vorm van de hersenziekte.

Zijn partner Emma Heming is eerlijk over hoeveel ze van hem houdt, maar ook hoe zwaar de mantelzorg haar valt. "Ik weet dat het lijkt alsof ik de deur uit ga en gewoon mijn leven leid. Maar ik moet elke dag een echt bewuste poging doen om het beste leven te leiden dat ik kan."

In die rol heeft Heming met vallen en opstaan geleerd ook voor zichzelf te zorgen.

"Als zorgpartner is het belangrijk dat je in staat bent om hulp en support te vragen. Het is ook belangrijk dat je op jezelf past, omdat je anders niet voor de ander kunt zorgen."



"Het is belangrijk,

om hulp en support te vragen"

[Lees het hele artikel in Libelle](#)

Mantelzorgondersteuning voor anderstaligen

Spreek je Mandarijn, Farsi, Turks of Arabisch en is de Nederlandse taal nog moeilijk voor je?

MantelzorgNL heeft nu delen van haar website vertaald zodat je zelf kan lezen wat mantelzorg is en hoe je ondersteund kan worden als mantelzorger.

Klik hiernaast op de button van jouw taal en vind informatie die bij je past.



Arabisch

هل تعتني بزوجك المريض أو زوجتك أو طفلك أو عمك أو جارك؟ ثم ستجد هنا المعلومات التي ستساعدك في رعايتك.

Mandarijn

您是否在照顾生病的丈夫、妻子、孩子、阿姨或邻居？如果是这样，那么您可以在这里找到有关提供护理的所有帮助信息。

Farsi

آیا از شوهر، همسر، فرزند، خاله یا همسایه بیمار خود مراقبت می کنید؟ سپس می توانید تمام اطلاعاتی را که به شما در مراقبت از شما کمک می کند را در اینجا بیابید.

Turks

Hasta kocanıza, karınıza, çocuğunuza, teyzenize veya komşunuza bakıyor musunuz? O zaman burada bakımınızda size yardımcı olacak bilgileri bulacaksınız.

Alzheimer Trefpunt

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

13 mei 2024

Wat is er allemaal mogelijk als dagbesteding?

Bezig zijn en blijven is fijn als het past bij de interesses en mogelijkheden als er sprake van dementie. Ook het leggen van nieuwe contacten en het ervaren dat je niet de enige bent, wordt mogelijk door deelname aan een dagbesteding. We gaan in gesprek over allerlei vormen van dagbesteding, zowel buitenshuis in een groep, als individueel bij je thuis.

Locatie: Welzijnscentrum Keijzershof

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

10 juni 2024

"Zeg JA bij dementie"

Dit boek heeft als ondertitel: "meer zorgplezier door echt contact". De schrijfsters Freya Flach en Hanneke van de Pol geven heel praktische tips over hoe we echt contact kunnen blijven maken met onze naaste met dementie. Zij zullen deze avond vertellen over hoe "SPEELS" werkt. Een waardevolle afsluiting van dit seizoen en een mooi begin van de zomertijd!

Locatie: Huis van Rie

Koningin Wilhelminastraat 5, Nootdorp
Tijd: 19.30 -21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

Strandgoed Terheijde

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

In het logeerhuis kunnen mensen met een lichamelijke beperking en/of beginnende dementie logeren terwijl de mantelzorg 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