BLIJF OP DE HOOGTE VAN HET LAATSTE MANTELZORGNIEUWS IN GOUDA, WADDINXVEEN, BODEGRAVEN-REEUWIJK EN ZOETERMEER

de mantelzorger centraal

een uitgave van: mantelzorg centraal

#10
voorjaar 2018

Interview:
"Draai het eens om, probeer de zaken eens vanuit de ander te zien"

Speciaal:
Mantelzorg en vakantie. Kan dat?

LEES ALLES OVER DE **ACTIVITEITEN & BIJEENKOMSTEN** IN JOUW GEMEENTE

Inhoud

3. Voorwoord

4. Interview:
'Draai het eens om, probeer de zaken eens vanuit de ander te zien.'

6. Recept en puzzel

7. Mantelzorg en vakantie. Kan dat?

8. Lokaal nieuws uit Gouda

10. Lokaal nieuws uit Waddinxveen

12. Lokaal nieuws uit Bodegraven-Reeuwijk

14. Lokaal nieuws uit Zoetermeer

16. Activiteitenoverzicht
Vind hier een overzicht van de activiteiten in uw regio.

19. Jonge mantelzorgers op de middenstip

19. Financieel zakboekje Mezzo

20. Terugblik Dag van de Mantelzorg

mantelzorg centraal

COLOFON

Uitgave
Dit is een uitgave van MantelzorgCentraal.

Contact
T 088 02 34 225
E info@mantelzorgcentraal.nl
W www.mantelzorgcentraal.nl

Redactie en teksten
Steffan Hofland
Sandra Spoor
Daniëlle Schipper

Vormgeving
Steenbergen Ontwerp Studio

Oplage
3700 expl.

Mantelzorgcentraal is het expertisecentrum van Midden-Holland voor mantelzorgers en voor iedereen die meer wil weten over mantelzorg. Het is opgericht door Palet Welzijn.

CONTACTGEGEVENS

Gouda
Sociaal Team Gouda
E oost@sociaalteamgouda.nl
E west@sociaalteamgouda.nl
E noord@sociaalteamgouda.nl
T 088 90 04 321

Palet Welzijn
Lisa Hendriks
E l.hendriks@paletwelzijn.nl
T 088 02 34 221 / 06 52 41 31 90
Postadres:
Antwerpseweg 7,
2803 PB Gouda

Waddinxveen
Palet Welzijn
Daniëlle Schipper
E d.schipper@paletwelzijn.nl
T 088 02 34 226 / 06 15 03 13 20
Postadres:
Jan van Bijnenpad 1,
2742 VS Waddinxveen

Bodegraven–Reeuwijk
SAM
E info@sam-bundeling.nl
T 0172 61 45 00
Postadres:
Rijngaarde 1,
2411 EV Bodegraven

Zoetermeer
ZoSamen
E info@zosamen.nl
W www.zosamen.nl
T 0800 02 00 401
Postadres:
Palet Welzijn
Gondelkade 33, 2725 EC Zoetermeer

Facebook
facebook.com/mantelzorgcentraal

Wijzigen van gegevens?
Dat kan schriftelijk, telefonisch of via de mail bij de contactpersoon in de gemeente waar je woont.

Beste lezers,

We zijn inmiddels al weer een flinke poos onderweg in het nieuwe jaar en hebben de donkere maanden voorlopig weer achter ons gelaten. De dagen lengen weer aan en de lente ontluikt, en stiekem beginnen we ons zelfs al een beetje te verheugen op de zomer (zie onze vakantiespecial, pagina 7).

Alle reden dus om met opgeheven hoofd en veel positieve energie de rest van het jaar tegemoet te treden. Want dit is de beste manier om onze mantelzorgtaken weer met veel liefde op te kunnen pakken. En zoals jullie van ons gewend zijn, willen wij ons steentje daar natuurlijk weer aan bijdragen. Dit doen we bijvoorbeeld met een leuk en boeiend interview, artikelen waar je iets aan hebt en tips voor leuke activiteiten.

En graag horen we natuurlijk ook weer van jullie! Heb je voor de volgende editie van de mantelzorgercentraal een idee voor een artikel, ben of ken je iemand die we zouden moeten interviewen, heb je mooie foto's gemaakt die in ons blad zouden passen, of organiseer je een leuke activiteit? Laat van je horen! Dit kan door een mail te sturen naar info@mantelzorgcentraal.nl.

Veel leesplezier en veel geluk in het nieuwe jaar!

Namens de redactie van de Mantelzorgercentraal

INTERVIEW:

‘Draai het eens om, probeer de zaken eens vanuit de ander te zien.’

Margit Mars (46) woont samen met haar man Marcel in Zoetermeer. Zij hebben samen vier zoons, variërend in leeftijd van 7 tot 21 jaar, die allen nog thuis wonen. De op één na jongste zoon is Daniel. Daniel is 14 jaar oud, heeft een verstandelijke beperking en autisme is verstandelijk beperkt en autistisch en heeft hierom hierdoor of daardoor veel extra zorg nodig.

Het was na de geboorte al snel duidelijk dat Daniel in veel opzichten een uniek kind was. Zo viel het de doktoren op dat Daniel een hartafwijking had, zijn nieren te klein waren en dat hij staar had. Ook is hij ‘s nachts nooit zindelijk geworden. Kortom: Daniel was een kind dat 24 uur per dag zorg nodig zou hebben.

De oorzaak van dit alles is een zeldzame chromosoomafwijking; zo zeldzaam dat deze alleen bij hem bekend is. Onderzoek is enorm duur, en omdat Daniel alleen staat, weten zijn ouders eigenlijk maar heel weinig af van de aard van de afwijking.

IS ER WEL EENS FRICTIE TUSSEN DE VIER JONGENS?

“De twee oudste kinderen helpen mee met de zorg voor Daniel. Dit is natuurlijk geen normale situatie en het vergt soms ook best veel van hen. Dit heeft natuurlijk wel eens voor frustraties gezorgd, en

ook wel eens voor frictie wat betreft de verdeling van de aandacht. Maar de jongens zijn allemaal gek op Daniel. Ik heb het idee dat zij het vooral uit liefde doen, en de zorg zeker niet alleen maar als een last ervaren."

MAKEN JULLIE AFSPRAKEN RONDOM DE VERZORGING VAN DANIEL?
"Nee, eigenlijk loopt dat gewoon, we maken daar geen speciale afspraken over. Ondanks dat we toch allemaal erg druk zijn. Marcel werkt fulltime en ik werk zelf ook nog twee dagen in de week in het onderwijs."

IS DANIEL ALTIJD BIJ JULLIE?
"Om de twee weken logeert Daniel een weekend bij een zorgboerderij en dat voelt dan voor iedereen wel als een moment van rust. We maken dan extra tijd voor elkaar en genieten ook wel echt van die tijd."

HEEFT HET LANG GEDUURD VOOR JULLIE DE SITUATIE KONDEN ACCEPTEREN?
"Dat heeft wel heel veel moeite gekost en is zeker niet makkelijk geweest. In het begin was het echt overleven. Iedere dag was weer een uitdaging die tot een goed einde gebracht moest worden. Zowel Marcel als ik hebben hier wel echt de effecten van ondervonden. Er was natuurlijk soms gewoon kwaadheid: houdt het dan nooit op? krijgen we nooit rust? Ik ben een jaar lang depressief geweest door de hele situatie, en de kans om daar in terug te vallen is natuurlijk altijd aanwezig. En Marcel is een tijd overspannen geweest. De oorzaak daar lag ook voor het grootste deel in onze thuissituatie en wat we allemaal doormaakten met Daniel."

HEB JE HET IDEE DAT JE OOK GENOEG AAN JEZELF DENKT?
"Eigenlijk kan ik dat pas sinds kort zeggen. Sinds een jaar krijg ik zelf hulp in de vorm van coaching. Daarvoor dacht ik altijd 'niet zeuren, schouders eronder, niet klagen'. Maar pas sinds korte tijd realiseer ik me dat het niet erg is om af en toe bij jezelf stil te staan en de tijd te nemen om te bedenken wat je eigen behoeftes zijn. Uiteindelijk wint Daniel er ook bij als het met ons goed gaat."

HEEFT DE SITUATIE INVLOED GEHAD OP JULLIE RELATIE?
"Nee, eigenlijk weinig. Of in ieder geval geen negatieve. Als je besluit te trouwen weet je ook dat je samen een commitment aan gaat. Je gaat er samen voor, hoe moeilijk het ook wordt. En natuurlijk is het maar goed dat je het van te voren allemaal niet weet... Maar ik denk dat onze relatie er alleen maar sterker door geworden is, dat we meer op één lijn zitten. Je leert echt dat je met elkaar moet blijven praten, en vooral naar elkaar moet blijven luisteren."

WAAR PUT JE VERDER KRACHT UIT?
"We zijn allebei gelovig en gaan ook elke week naar de kerk. We hebben daar veel aan. We halen niet alleen kracht uit het geloof maar ook aan de contacten die we daar op hebben gedaan. Zo gaan we met een ander gezin al een aantal jaren op vakantie en Daniel gaat dan altijd mee. Zij hebben ons de laatste keer eerlijk gezegd dat het misschien wel beter is als we zonder Daniel op vakantie zouden gaan, zodat we echt tot rust kunnen komen. Het is heel belangrijk dat er mensen in je leven zijn die eerlijk tegen je kunnen zijn, je dingen kunnen vertellen die je zelf niet ziet."

WAT IS DENK JE DE REDEN DAT JE DIT ZELF NIET ZIET?
"Je voelt je op het begin vaak schuldig. Schuldig dat je zo aan jezelf durft te denken. Want we weten natuurlijk ook dat Daniel het heel leuk vindt om mee op vakantie te gaan. Maar gaandeweg leer je dat het soms ook belangrijk is om jezelf even voorop te plaatsen, dat je dat nodig hebt."

BEN JE DAARIN GEGROEID?
"Zeker, daarin zijn we enorm gegroeid. En ook wat betreft hulp vragen. Ik heb geleerd om me in anderen te verplaatsen. Stel dat ik die andere persoon was, en ik zou eens gevraagd worden te helpen met Daniel, zou ik dat dan doen? Natuurlijk!... denk ik dan. Ik zou direct helpen, en met plezier. Dat zou ik mensen ook graag mee willen geven: draai het eens om, probeer de zaken eens vanuit de ander te zien, dat maakt alles een stuk lichter."

HOE ZIEN JULLIE DE TOEKOMST VOOR JE?
"Er zullen natuurlijk veel veranderingen aankomen, zo zullen de twee oudste jongens uit huis gaan, maar dit geldt net zo goed voor Daniel. Het zal allemaal wel gaan en in orde komen, zo is het altijd al geweest."

(maal) tijd voor jezelf

FRISSE LENTESALADE MET KRIELTJES, ASPERGETIPS EN APPEL

De lente roept natuurlijk om een heerlijke frisse salade te eten als lunch of avondeten. De lente roept natuurlijk om een heerlijke frisse maaltijd. Misschien kun je hem binnenkort wel buiten in het zonnetje eten!

Ingrediënten salade:
- 500 g krieltjes
- 100 g groene aspergetips
- 200 g sugar snaps
- 10 radijsjes
- 3 bosuitjes
- 1 hand verse peterselie
- 1 appel (kies er één uit naar smaak)
- olijfolie om in te bakken

Ingrediënten dressing:
- 1 el mayonaise
- 0.5 el mosterd grof
- 0.5 el honing
- 2 el witte wijnazijn

Bereiding

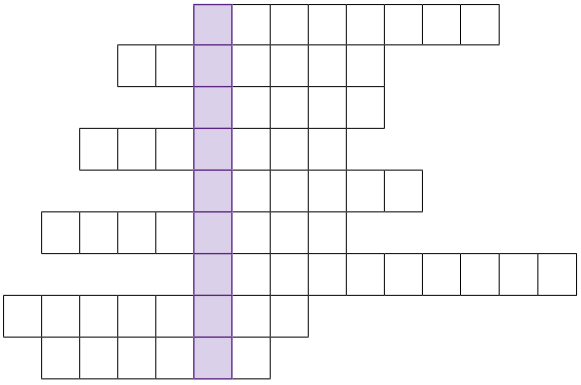
1. Was en halveer de krieltjes. Doe ze in een kookpan zodat ze net onder water staan.
2. Was de radijsjes en snij ze in vieren. Was de bosui en snij deze in ringetjes. Hak de peterselie grof. Was de appel en snij in kleine blokjes.
3. Verhit een scheutje olijfolie in een wok en bak de aspergetips en sugarsnaps op hoog vuur in circa 3 minuten gaar. Let op, ze moeten lekker fris en groen blijven, niet slap bakken.
4. Giet de krielaardappeltjes af en laat ze even droogstomen in de pan met de deksel erop.
5. Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje.
6. Hussel alle groenten door elkaar in een grote kom en zet deze op tafel. Serveer de dressing er apart bij.

Tip

Toch wat vlees erbij? Het is lekker om op het eind blokjes gerookte kip over de salade heen te strooien.

Bron: www.whatsthatsmell.nl

PUZZELEN!



wie zo weinig mogelijk invloed van de overheid op de economie wil

denkbeeldige cirkel precies tussen de noordpool en de zuidpool

stad in de provincie Limburg

kleine, ronde, eetbare peulvrucht

met naald en draad vervaardigen of herstellen

ongelukkig, rampspoedig; onheilspellend

de hoofdstad van Curaçao

aangeschoten, bedwelmd

stalling voor de auto

Na het invullen van de puzzel ontstaat er in de vakjes verticaal een woord. Stuur dit woord **vóór woensdag 16 mei** naar E. info@mantelzorgcentraal.nl. Onder de goede inzendingen wordt een culinair verrassingspakket verloot. Je kunt het antwoord natuurlijk ook per post sturen aan Palet Welzijn, Antwerpseweg 7, 2803 PB Gouda.

De winnaar van de prijsvraag uit de vorige editie was **Tamar Spijker** uit Zoetermeer, gefeliciteerd!

Mantelzorger op vakantie. Kan dat?

De lente is net begonnen en het verlangen naar de zon wordt steeds heviger. We kunnen natuurlijk wachten tot het weer zomer is, maar als het binnen de mogelijkheden ligt, kun je natuurlijk ook lekker de kou ontvluchten en naar een warm oord reizen! Maar als mantelzorger blijft het toch altijd lastig, want hoe moet dat dan?

Mantelzorgen houd je langer vol als je er soms even tussenuit kan. Maar wie neemt de zorg dan over? Heb je wel eens gedacht aan het inzetten van beroepskrachten en vrijwilligers? Zo'n tijdelijke overname van zorg met als doel om jou een adempauze te geven, noemen we 'respijtzorg'. Hoe je tijdelijke opvang regelt, is afhankelijk van de zorgwet waaronder degene voor wie je zorgt, valt.

WELKE SOORTEN VAN RESPIJTZORG ZIJN ER?

Je kunt kiezen uit opvang buitenshuis: zoals dagopvang, een verblijf in een logeerhuis of een zorghotel. Ook kan er iemand bij de zorgvrager thuis komen, als deze graag in zijn vertrouwde omgeving blijft. Het kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, of structureel, bijvoorbeeld een dagdeel per week of een weekend per maand. Het kan ook gaan om een gezamenlijke vakantie van de mantelzorger en de zorgvrager waarbij de zorg wordt overgenomen door een zorgprofessional.

WIE BETAALT DE VERVANGING?

Mantelzorgvervanging bij ziekte valt bij de meeste verzekeraars onder een aanvullende polis. Een overzicht van de verzekeringen en de vergoedingen voor respijtzorg vindt je op de website van Mezzo (www.mezzo.nl). Mezzo geeft inzicht in de aanvullende verzekeringen die een vergoeding geven voor vervangende mantelzorg en/of een mantelzorgmakelaar. Als je taken als mantelzorger vooral bestaan uit hulp in huis en begeleiding, vraag je bij de gemeente respijtzorg aan.

INZET VRIJWILLIGERS

Een andere mogelijkheid biedt de organisatie Handen-in-Huis. Deze vrijwilligersorganisatie richt zich op 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorger. De periode van vervanging is minimaal 3 dagen (2 nachten). Voor een aanvraag bij Handen-in-huis hoef je geen zorgindicatie te hebben. De organisatie bepaalt zelf of je aanvraag te honoreren is vanuit het bestand van 170 vrijwilligers, of niet. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden deze respijtzorg. Neem contact op via W. www.handeninhuis.nl of T. 030 65 90 970.

Op tijdvoorjezelf.mezzo.nl staat een landelijke database met respijtzorgvoorzieningen. U vindt hier zorgboerderijen, logeerhuizen of vrijwilligerszorg.

VAKANTIEGIDS

Ondanks je beperking makkelijk, snel en gratis je ideale vakantie samenstellen. Het kan via de Aangepaste Vakantie Gids. Op de website van de gids (www.aangepastevakantiegids.nl) kunnen vakantiegangers met een lichamelijke en/of geestelijke beperking of chronische ziekte (eventueel geholpen door partner, gezin, familie, mantelzorger of vrienden) een weloverwogen en juiste keuze maken.

Papierwinkel Gouda

voor informatie en hulp bij financiële vragen

Herken je dit: een brief die je ontvangt rondom de mantelzorg waar je weinig of niets van begrijpt? Dat overkomt veel mantelzorgers. Daarom is het goed te weten dat je met deze brief terecht kan op een van de vier Papierwinkel-locaties in Gouda. Neem de brief mee en wees welkom!

De Papierwinkel kan ook helpen bij vragen die te maken hebben met geld, administratie, regelingen en schulden. Er kan hulp gegeven worden bij het invullen van (digitale) formulieren. En ook kun je hier je DigiD aanvragen. Je wordt geholpen door getrainde vrijwilligers en is er meer ondersteuning nodig, dan kan er direct een afspraak gemaakt worden met een Sociaal Werker van het Sociaal Team Gouda.

De openingstijden en locaties zijn:

- **Papierwinkel Noord** (Büchnerweg 7)
  woensdag van 9.30 tot 11.30 uur.
- **Papierwinkel Achterwillens**
  (De Bühne, Tristanstraat 18)
  maandag van 13.30 tot 15.30 uur.
- **Papierwinkel West** (De Walvis, Walvisstraat 1)
  donderdag van 9.30 tot 11.30 uur.
- **Papierwinkel Oost**
  (Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79)
  maandag van 9.30 tot 11.30 uur.

Een afspraak maken is niet nodig. Het is wel aan te raden om minstens een half uur voor het einde te komen. Er zijn geen kosten verbonden aan de diensten van de Papierwinkel.

De Papierwinkel is een initiatief van Sociaal Team Gouda in samenwerking met: Burennetwerk Gouda, Schuldhulpmaatje, Humanitas en Taalhuis Gouda.

Sociaal Team Jeugd en Sociaal Team voor volwassenen gaan samen

Misschien heb je het al gehoord of gelezen, maar vanaf 1 januari 2018 zijn het Sociaal Team Jeugd en Sociaal Team voor volwassenen samen verder gegaan onder de naam Sociaal Team Gouda. Sociaal Team Gouda is er voor alle Goudse inwoners van 0 tot 100+ jaar.

Inwoners van Gouda die behoefte hebben aan ondersteuning en (jeugd-)hulp kunnen terecht bij het Sociaal Team Gouda. Ook als je ideeën hebt voor de wijk of je je wilt inzetten als vrijwilliger, kun je bij ons terecht. We zijn te vinden op drie locaties in Gouda: in Noord in de nieuwe locatie aan de Büchnerweg 7, in West in Ontmoetingscentrum De Walvis aan de Walvisstraat 1 en in Oost in het Nelson Mandela Centrum aan de Bernadottelaan 79. Inwoners kunnen binnenlopen op maandag-, woensdag- en vrijdagmorgen, en op dinsdag- en donderdagmiddag. Het Sociaal Team Gouda is telefonisch bereikbaar via T. 088 900 43 21.

SAMENWERKEN

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) blijft gewoon bestaan. Het CJG en het Sociaal Team zullen ook in 2018 nauw met elkaar samenwerken. Voor meer informatie over het CJG kan je terecht via www.cjggouda.nl of T. 088 254 23 84.

Sociaal Team

Dinsdag 29 mei 2018

PGB *thema-avond*

Met een PGB (persoonsgebonden budget) kunnen mensen die door ziekte of beperking ondersteuning nodig hebben zelf de zorg inkopen die nodig is. Voor veel mantelzorgers echter is het nog onvoldoende bekend wat het PGB precies inhoudt.

Daarom nodigen we alle mantelzorgers uit om op 29 mei een informatieavond rondom het PGB bij te wonen. Deze avond hebben we medewerkers van de SVB en de gemeente Gouda uitgenodigd om iedereen te informeren en in te gaan op vragen en ervaringen.

VOOR WIE?

De avond is voor mensen van alle leeftijden. We gaan bijvoorbeeld in op het aanvragen van een PGB en de voor- en nadelen van de regeling.

Graag zien we je op **dinsdag 29 mei om 19.30 uur** in het Nelson Mandela Centrum met al je vragen en ervaringen over het PGB.

BELASTINGAANGIFTE 2017

Ook dit jaar is het in Gouda mogelijk om hulp te krijgen bij de belastingaangifte. Mantelzorgers en anderen die een zorgtoeslag ontvangen, komen in aanmerking voor de hulp bij de aangifte en kunnen zich aanmelden. In samenwerking met de Bibliotheek Gouda zijn hiervoor een dertigtal momenten ingelast bij De Bühne, De Walvis, het Nelson Mandela Centrum en De Bibliotheek.

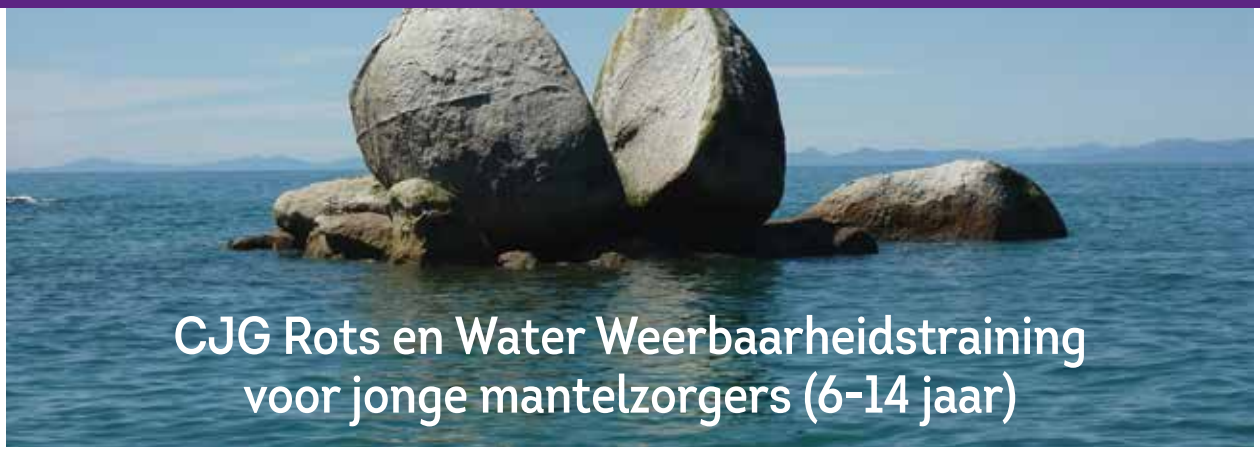
Vrijwilligers van de Papierwinkel, Humanitas, Schuldhulpmaatje en studenten van de Hogeschool Utrecht zullen onder leiding van de Sociaal Raadslieden van het Sociaal Team Gouda, helpen bij de aangifte.

AFSPRAAK MAKEN

Maak een afspraak door tussen 9.00 en 17.00 uur te bellen naar T. 0182 590 142 (tot 26 april).

Om in aanmerking te komen voor deze hulp is het van belang dat je zelf een DigiD hebt (Tip: maak er één aan bij de Papierwinkel), dat je zorgtoeslag krijgt, dat je in Gouda woont en dat het een eenvoudige belastingaangifte is.

Een moeilijke aangifte is bijvoorbeeld een aangifte voor ZZP-ers, na een scheiding of na het overlijden van een partner. Deze moeilijke aangiften kunnen wij helaas niet voor je doen. Neem in dit geval contact op met de Belastingdienst of Belastingservice Ouderen Gouda (www.boggouda.nl).



CJG Rots en Water Weerbaarheidstraining voor jonge mantelzorgers (6-14 jaar)

Uit onderzoek blijkt dat jonge mantelzorgers vaak (bewust of onbewust) rekening houden met degene die extra zorg of aandacht nodig heeft. Maar voor hen is zelf hulp en/of aandacht vragen soms lastig. Rots en Water is een weerbaarheidstraining die jongeren meer zelfvertrouwen en zelfinzicht kan geven.

Tijdens de training krijgen kinderen en jongeren gereedschappen om eigen keuzes te maken, samen te werken en zich beter te kunnen concentreren. Ze leren hoe ze verstandig voor zichzelf en anderen op kunnen komen zonder geweld te gebruiken, ruzie te maken of verdrietig weg te kruipen. Ze worden sterker, slimmer en leren beter met probleemsituaties om te gaan. Door middel van speelse oefeningen in een veilige omgeving leren de kinderen meer vertrouwen, rust en weerbaarheid in hun lijf te ervaren.

VOOR WIE?

Kinderen en jongeren tussen de 6 en 14 jaar die in Waddinxveen wonen. De eigen bijdrage bedraagt € 30,-. Ouders worden nauw betrokken bij de training.

MEER WETEN?

Kijk op de website van Centrum Jeugd en Gezin of neem contact met ons op:

W. www.cjgwaddinxveen.nl
M. info@cjgcursus.nl
T. 088 254 23 84

Zomerpalet Waddinxveen

Ieder jaar biedt Palet Welzijn tijdens de zomer- en wintermaanden extra activiteiten buiten het reguliere aanbod. Zo worden er o.a. verschillende creatieve workshops georganiseerd, maar ook sportactiviteiten en lezingen. Vaak tegen een kleine eigen bijdrage.

Ook in 2018 is het Zomerpalet toegankelijk voor senioren en mantelzorgers. In mei komt het nieuwe programma van het Zomerpalet Waddinxveen uit. Mantelzorgers krijgen op een aantal aangeboden activiteiten een korting als zij ingeschreven staan als mantelzorger. Hiermee geeft Palet Welzijn een extra blijk van waardering voor hun liefdevolle inzet voor een naaste.

MEER WETEN OVER HET AANKOMEND ZOMERPALET?

Houd dan de website van Palet Welzijn in de gaten. Het Zomerpalet zal ook worden aangekondigd in Hart van Holland Waddinxveen. De activiteitenboekjes met het inschrijfformulier zijn vanaf mei af te halen in het Anne Frank Centrum, Jan van Bijnenpad 1.

NIEUW IN WADDINXVEEN:

De Waddinxwijzer, samen wijzer in Waddinxveen

Weet jij niet precies waar je moet zijn met je vraag over (mantel)zorg, schuld, opvoeding, wonen, dagbesteding of relatie? De website www.waddinxwijzer.nl helpt en wijst je de weg! Zelfstandig, of samen met het ondersteunende team Wadwijzer vind je een oplossing die past bij jouw situatie!

WELKE VRAGEN?

Je kunt met allerlei vragen rondom zorg, welzijn en wonen terecht op de Waddinxwijzer.

Bijvoorbeeld:

- Waar kan ik tips krijgen voor de opvoeding van mijn 'lastige' puber?
- Ik ben arbeidsongeschikt maar wil me toch graag nuttig maken voor de maatschappij, waar kan ik terecht?
- Al sinds langere tijd ben ik de mantelzorger voor mijn buurvrouw. Soms wordt het mij iets teveel, waar kan ik hulp vragen?
- Mijn dochter wil graag sporten maar heeft wel een geestelijke en lichamelijke handicap, waar moet ik zijn?

TEAM WADWIJZER

Team Wadwijzer bestaat uit verschillende samenwerkende deskundigen. Samen met jou kijkt dit team naar een passende oplossing voor je vraag en helpen ze je op weg.

Neem contact met het team van Wadwijzer via T. 0182 140 182 of E. wadwijzer@waddinxwijzer.nl. Ook komen er op korte termijn inloopspreekuren op diverse locaties in Waddinxveen.

SOCIAAL MAKELAAR

Neda Elbers is sociaal makelaar en lid van het team Wadwijzer. Je kun als (wijk)bewoner bij haar terecht als je iets wilt doen voor je wijk. Denk aan: de wijk veiliger maken of een gezamenlijke activiteit organiseren. Zij ondersteunt en adviseert hierbij en kan je in contact brengen met organisaties die je verder kunnen helpen.

Neda Elbers is te bereiken via E. n.elbers@kwadraad.nl of T. 06 31 91 86 83.

Huishoudelijke Hulp Toelage 2018

De Huishoudelijke Hulp Toelage is een (tijdelijke) financiële stimulans vanuit de Rijksoverheid. Ook in 2018 kun je gebruik maken van deze regeling, tegen een betaling van € 7,50 per uur. Je kunt gebruik maken van de regeling als je op basis van een indicatie hulp bij het huishouden ontvangt vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning of als je mantelzorger bent.

HOE WERKT DE TOELAGE?

Je betaalt vanaf 26 maart 2018 € 7,50 per uur voor huishoudelijke hulp-uren. De gemeente legt hier € 15,30 per uur bij, omdat de kostprijs in totaal € 22,80 per uur is. De betreffende € 5,00 of € 7,50 betaal je rechtstreeks aan de gekozen deelnemende zorgaanbieder.

Voor de Huishoudelijke Hulp Toelage geldt 'op is op'. Wanneer het beschikbare budget bij de gemeente op is, dan is er geen beroep op de regeling meer mogelijk. Je ontvangt hierover van tevoren een bericht van de aanbieder en/of de gemeente.

MANTELZORGERS

Voor de mantelzorger geldt de voorwaarde dat je als zodanig geregistreerd staat. Het maakt vervolgens niet uit of je de huishoudelijke hulp inzet op je eigen adres of op het adres waarop je mantelzorg verleent. Het adres moet wel in de gemeente Bodegraven-Reeuwijk liggen.

Je kunt je als mantelzorger op verschillende manieren registreren:

1. www.sam-bundeling.nl/aanbod/mantelzorg
2. www.mantelzorgcentraal.nl
3. Bij de balie van SAM, Rijngaarde 1, 2811 XN Bodegraven (geopend van 9.00 tot 13.00 uur, T. 0172 614 500. Het registratieformulier kun je aanvragen en inleveren of opsturen naar de balie van SAM.
4. Mail te sturen aan E. info@sam-bundeling.nl

Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers: ook in de avond!

Sinds kort houdt stichting SAM iedere laatste dinsdag van de maand een MOM: Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers. De MOM's worden goed bezocht en als prettig en belangrijk ervaren. Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers is een initiatief van het mantelzorgplatform Bodegraven Reeuwijk en stichting SAM. Doel van dit initiatief is het samenbrengen en ondersteunen van mantelzorgers in Bodegraven-Reeuwijk en het delen van kennis en ervaring.

ONTMOETING IN DE MIDDAG, EN NU OOK IN DE AVOND

Iedereen die op zoek is naar praktische tips, een luisterend oor nodig heeft, of zijn ervaringen met andere mantelzorgers wil delen, is van harte welkom op een van de ontmoetingsmiddagen of -avonden voor mantelzorgers. Op een informele manier kun je hier vrijblijvend andere mantelzorgers ontmoeten en krijg je informatie en advies van deskundige, professionele zorgverleners.

Tijdens de ontmoeting worden verschillende thema's behandeld die specifiek van toepassing zijn op mantelzorgers. Je kunt zelf ook thema's aandragen die je graag zou willen bespreken.

Wanneer: iedere laatste dinsdag van de maand
Waar: Huis van Alles, Vromade 1B te Bodegraven
Kosten: Gratis

Aankomend

24 april: Ontmoeting, van 13.30 tot 15.00 uur
29 mei: Langer veilig thuis, van 13.30 tot 15.00 uur
26 juni: Werk en zorg, van 19.30 tot 21.00 uur

sam

Workshop 'Gezond slapen en dromen'

Veel mantelzorgers hebben problemen met slapen. Zij kunnen maar moeilijk in slaap komen, worden 's nachts vaak wakker of dromen heel naar. De volgende ochtend staan zij moe op, terwijl goed uitgerust zijn juist zo belangrijk is.

Een goede nachtrust houdt je in balans en helpt bij een goede concentratie en veerkracht overdag. Dromen kunnen je ondersteunen in het dagelijks leven en bieden je hulp bij de verwerking van ervaringen.

Aandacht geven aan dromen draagt dan ook bij aan meer zelfkennis en rust. Ook nachtmerries komen aan bod in het programmaonderdeel 'Eerste hulp bij nachtmerries'.

Workshop programma:

'Gezond slapen en dromen'

- Slapen en ontspanning
- Beter in- en doorslapen (emoties en piekeren)
- Wat gebeurt er als je slaapt?
- Ontspanningsoefening
- Wat zijn dromen?
- Hoe kunnen dromen je ondersteunen overdag?
- Vragen en adviezen over gezond slapen en dromen

Meer informatie kun je opvragen bij Lia Timmer via E. info@xalia.nl, of raadpleeg W. www.xalia.nl/gezondheidszorg.

Workshop Mindfulness voor Mantelzorgers

Op de wellness avond van de Dag van de Mantelzorg in 2017 hebben veel mensen meegedaan aan een mindfulness groeps-ontspanningssessie. Na afloop kreeg stichting SAM veel positieve reacties. Na een behoeftepeiling is er een kleine groep van 12 mantelzorgers overgebleven die vijf sessies Mindfulness gaat doen bij Cynthia Gorissen in het Huis van Alles in Bodegraven. De eerste sessie vond plaats op woensdagavond 14 maart.

WAT HOUDT EEN MINDFULNESS BIJEENKOMST IN?

Door middel van aandachtoefeningen en simpele bewegingsoefeningen word je stap voor stap bewuster. Je merkt hoe je gedachten, emoties en lichaam met elkaar in verbinding staan. Je hoofd draait vaak op volle toeren en de rem is lastig te vinden, terwijl je lichaam de stopsignalen al heeft afgegeven. Door je aandacht naar binnen te richten en hierbij stil te staan, ontdek je hoe je veelal onbewust vanuit gewoonte en patronen een groot deel van je leven invult. Ook ontdek je wat jouw stress-signalen zijn.

Tijdens de mindfulness-sessie leer je hoe je je aandacht kan richten op datgene wat écht belangrijk is voor jou. Hoe je demotiverende gedachten kunt loslaten en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. Hierdoor laat je je leven minder leiden door je automatische piloot en ben je beter in staat om kalmer, wijzer, vriendelijker en creatiever te handelen.

Een sessie duurt 2,5 uur en vindt plaats in een kleine groep van maximaal 15 deelnemers. Binnen de groep wordt er veel waarde gehecht aan het creëren van veiligheid, een warme sfeer en persoonlijke aandacht.

INTERESSE?

Neem dan contact op met Brechtje Simons via E. b.simons@sam-bundeling.nl of T. 06 49 88 03 05.

ZoSamen nu ook in het Forum

Sinds januari 2018 is ZoSamen te vinden in het Forum Zoetermeer. Het Forum is de nieuwe locatie van de Bibliotheek. Naast ZoSamen hebben nog eens meer dan veertig lokale organisaties er hun onderkomen gevonden. Tussen acht uur 's morgens en acht uur 's avonds kunnen Zoetermeerders terecht in het Forum om te lezen en te leren. Maar ook kunnen ze er terecht voor informatie en advies over opvoeding, gezondheid, geld, mantelzorg, taal, vrijwilligerswerk, vrije tijd en nog veel meer.

het FORUM Zoetermeer

ZOSAMEN BALIE OP HET PLEIN MENS & MAATSCHAPPIJ
In het Forum vind je vijf themapleinen; Lezen, Educatie & Ontwikkeling, Mens & Maatschappij, Stad & Vrije tijd en Gezondheid & Welzijn. ZoSamen vind je op het plein Mens & Maatschappij. Onze balie is bemand van 11.00 tot 17.00 uur.

INLOOP
Elke maandag van 15.00 tot 16.00 uur is er een inloop-spreekuur speciaal voor mantelzorgers. In de toekomst zullen ook de Mantelzorgcafé's plaats gaan vinden in het Forum.

Heb je vragen over mantelzorg (ondersteuning), vrijwilligers-werk, of hulp nodig?
Je bent van harte welkom, de koffie staat klaar!

W. www.forumzoetermeer.nl

Uitgelicht

Mantelzorgcafé 17 juli 'Grip en Glans'

Op dinsdagochtend 17 juli staat het mantelzorg-café in het teken van het thema 'Grip en Glans'. Esther Corion komt praten over manieren om naar je eigen mogelijkheden te kijken en te bedenken: "Wat geeft er Grip op de situatie waarin ik ben? En wat geeft er Glans?"

Als Mantelzorger kan je soms het gevoel hebben dat je de grip op dingen verliest. Gewoon, op de dagelijkse dingen, op de sfeer in en om het huis, op de plannen die je gemaakt hebt. Dan is het goed te kijken naar die onderdelen, waar je nog wel grip of invloed op hebt. Of zijn er misschien kleine dingen, waar je de grip en de regie weer terug kan vinden?

En de glans? Zaken die jij als prettig, ontspannend of leuk ervaart, hoe zit het daar mee? Zijn er bezigheden die helemaal zijn weggevallen, maar die wellicht met een aanpassing weer kunnen worden uitgevoerd? Is er een lijstje te maken met haalbare doelen, die het leven veraangenamen? Allemaal onderwerpen die aan bod gaan komen in dit Mantelzorgcafé.

Je gaat niet alleen luisteren, maar ook zelf aan de slag met de glansschijf, de basis van het programma. De situatie van de mantelzorger is een bijzondere, maar de glansschijf is eigenlijk op iedereen van toepassing. Vandaar dat deze ochtend interessant is voor iedereen, die regie en welzijn belangrijk vind... en wie vindt dat nou niet?

AANMELDEN
Aanmelden voor deze bijeenkomst is gewenst. Stuur een e-mail naar E. registratie@zosamen.nl o.v.v. je naam, postcode en telefoonnummer. Kijk voor alle data en thema's van de komende mantelzorgcafés en bijeenkomsten in de agenda achterin het magazine.

Sport doet goed!

Als mantelzorger ben je altijd in de weer voor een ander. Actief bewegen zorgt ervoor dat je beter met stress en druk kunt omgaan. Je kunt helderder denken en effectiever functioneren. Daarom bied ZoSamen gratis sportactiviteiten voor mantelzorgers. In samenwerking met Sportief Advies zijn er twee programma's van acht bijeenkomsten georganiseerd.

YOGA

Op maandagavond namen maar liefst 3 groepen mantelzorgers deel aan yogalessen, gegeven door vaste vakdocenten. Met yoga doe je oefeningen die lichaam en geest samenbrengen. De ademhalingsoefeningen, meditatie en poses helpen je lichaam te ontspannen en stress te verminderen.

WANDELEN

Op dinsdagochtend werd er met een gemotiveerde club gewandeld onder begeleiding van een enthousiaste wandelcoach. Steeds zonder regen en vaak zelfs opgeleukt met een zonnetje! Tijdens het lopen was er ruimte om met iedereen te praten en ondertussen werd er genoten van de buitenlucht en de Zoetermeerse taferelen.

VERVOLG

Bij voldoende animo gaan we kijken of we nogmaals een sportief programma aan kunnen bieden. Mocht je hier belangstelling voor hebben, dan vernemen wij dat graag via E. registratie@zosamen.nl. Ook andere ideeën zijn natuurlijk van harte welkom!

Mantelzorgwaardering 2018

De gemeente Zoetermeer wil alle mantelzorgers die langdurig en intensief zorgen voor een inwoner uit deze stad in het zonnetje zetten met de mantelzorgwaardering. In 2018 bestaat de mantelzorgwaardering, naast de dag van de mantelzorg op 10 november, uit een éénmalige financiële waardering.

Wil je de mantelzorgwaardering ontvangen en 4 keer per jaar het mantelzorgmagazine? Verleen je intensieve (meer dan 8 uur), langdurige (langer dan 3 maanden) onbetaalde zorg voor een familielid, goede buur of vriend? Ben je ouder dan 18 jaar? Vraag dan de mantelzorgwaardering aan via www.zosamen-mantelzorgwaardering.nl

MINDERJARIGE MANTELZORGERS

Voor mantelzorgers van 8 tot 18 jaar heeft de gemeente Zoetermeer aandacht met een speciale waarderingsactie voor jonge mantelzorgers. Via www.2becool.nl kan iedereen die jonge mantelzorger is of een jonge mantelzorger kent, hem/haar opgeven voor de waardering. De jonge mantelzorger ontvangt dan een bioscoopbon, goed voor een bioscoopbezoek voor twee personen.

2 BE COOL
VOOR JONGE MANTELZORGERS

Beste lezer: alle activiteiten zijn ingedeeld per gemeente. Je bent echter van harte welkom wanneer je een activiteit buiten de eigen gemeente wilt bezoeken. Vergeet niet je aan te melden.

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN GOUDA

THEMA AVOND OVER PGB

Graag zien we u op 29 mei met uw vragen en ervaringen over je PersoonsGebonden Budget.

Datum: dinsdag 29 mei
Tijd: van 19.30 tot 21.30 uur
Locatie: Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79 te Gouda
Kosten: Gratis

THEMA AVOND OVER PGB (PERSOONSGEBONDEN BUDGET)

Datum: dinsdag 29 mei
Tijd: van 19.30 tot 21.30 uur
Locatie: Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79
Kosten: Gratis

GGZ VOORLICHTINGSAVONDEN

Alle geïnteresseerden zijn van harte welkom. Opgeven is niet nodig. Informatie: preventie.gouda@rivierduinen.nl

Data: dinsdag 22 mei - Voorlichtingsavond Verslaving en Psyche
dinsdag 19 juni - Kinderen van ouders met psychiatrische en/of verslavingsproblemen
Tijd: 19.30 uur
Locatie: Gebouw de Veste, Ridder van Catsweg 300 te Gouda

THEMABIJEENKOMST OUDEREN GOUDA

Jongere en oudere senioren zijn welkom. Informatie: Inez Plompen T. 06 52 34 70 35

Data: donderdag 19 april - Hulpmiddelen
donderdag 17 mei - Wonen, woonomgeving en verhuismogelijkheden
donderdag 21 juni - Val preventie
Tijd: 14.00 tot 16.00 uur
Locatie: Sam Sam, Bleulandweg 1c te Gouda

PARKINSONCAFE REEUWIJK/ GROENE HART

Aanmelden via E. pcafegroenehart@gmail.com Deelname is gratis, een donatie is altijd welkom. Meer informatie bij Theo de Vries E. th.j.devries@casema.nl T. 018 261 79 47

Data: dinsdag 10 april Cognitie bij Parkinsonners, aandacht en concentratie
dinsdag 8 mei - Klachten door ouderdom of door Parkinson.
dinsdag 12 juni - De Duadapomp bij Parkinson, informatie hierover
Tijd: 10 april, 12 juni: van 19.30 uur tot 21.00 uur (inloop 19.00 uur)
8 mei: van 14.00 tot 16.00 uur (inloop 13.30 uur)
Locatie: Dienstencentrum Reehorst, Poelruit 12, 2911 SX Reeuwijk

THEMA AVONDEN AUTISME

Toegang gratis. Aanmelden verplicht. Via E. autisme-inloopgouda@gmail.com of Henny Stam T. 06 45 58 85 98

Datum: vrijdag 13 april (Ontmoeten, spel en spelen)
Tijd: van 20.00 tot 22.00 uur (Inloop 19.30 uur)
Locatie: De Walvis, Walvisstraat 1 te Gouda

THEMA AVOND AUTISME – "HOEPEL OP RAIN MAN!"

Speciale cabaret avond. Aanmelden is niet verplicht, maar wel gewenst. Via E. autismeinloopgouda@gmail.com Toegang 5 euro. NVA-leden € 2,50.

Datum: woensdag 23 mei
Tijd: van 20.00 tot 22.00 uur (inloop 19.30 uur)
Locatie: Gezondheidscentrum Korte Akkeren, Constantijn Huygenstraat 121c te Gouda

THEATER VOORSTELLING: ODE AAN JASPER

Meer informatie en tickets op www.ticketkantoor.nl/shop/OdeinGouda. Voorstelling wordt gevolgd door een nagesprek.

Datum: zondag 22 april
Tijd: 14.30 uur
Locatie: Cultuurhuis Garenspinnerij, Turfsingel 34a te Gouda

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN WADDINXVEEN

ALZHEIMER CAFÉ WADDINXVEEN

Iedere tweede woensdag van de maand wordt er in het Anne Frank Centrum een bijeenkomst georganiseerd voor mensen die te maken hebben met dementie. De thema's zijn:

11 april: Neuropsychologisch onderzoek
9 mei: Muziek en Dementie
13 juni: Veranderend gedrag

Tijd: 19.30 tot 21.00 uur
Locatie: Anne Frank Centrum, Jan van Bijnenpad 1 te Waddinxveen

De toegang is vrij. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Elly Smit E. ellysmit56@gmail.com of T. 06 15 95 32 55.

MANTELZORGERS ONTMOETEN MANTELZORGERS MET THEMA: ONTMOETING

Datum: dinsdag 24 april
Tijd: van 13.30 tot 15.00 uur
Locatie: Huis van Alles, Vromade 1 te Bodegraven

BIJEENKOMST: ZORGEN VOOR EEN ANDER, ZORG OOK VOOR JEZELF!

Graag vóór 20 april aanmelden via: Praktijk Joosten T. 0182618022 E. info@praktijkjoosten.info of Daniëlle Schipper T. 088 02 34 226 of E. d.schipper@paletwelzijn.nl.

Datum: 25 april
Tijd: 10.00 tot 12.00 uur
Locatie: Anne Frank Centrum, Jan van Bijnenpad 1 te Waddinxveen

KOFFIE-INLOOP VOOR MANTELZORGERS

Deze middag staat in het kader van elkaar ontmoeten. Aanmelden is niet nodig. Koffie en thee staat klaar!

Datum: woensdag 16 mei
Tijd: van 13.30 tot 15.00 uur
Locatie: Palet Welzijn bibliotheek, Jan van Bijnenpad te Waddinxveen Ingang Anne Frank Zalencentrum

BIJEENKOMST: "BLIJF IN BALANS"

I.s.m. Lindsey van Breemen, ergotherapeut van Praktijk Joosten is er op dinsdagavond 5 juni een themabijeenkomst 'Blijf in Balans'. Graag aanmelden vóór vrijdag 1 juni bij Daniëlle Schipper E. d.schipper@paletwelzijn.nl of T. 088 023 42 26

Datum: dinsdag 5 juni
Tijd: van 18.45 tot 20.15 uur (inloop vanaf 18.30 uur)
Locatie: Kerkstraat 13, Gebouw "Naast de School" te Waddinxveen

BIJEENKOMSTEN VOOR JONGE MANTELZORGERS

In 2018 organiseert 2BeCool in samenwerking met SJJW weer verschillende activiteiten voor jonge mantelzorgers in Waddinxveen. Meer weten? Kijk voor alle actuele informatie en activiteiten op de website www.2becool.nl.

ZOMERPALET WADDINXVEEN

Zie gemeentepagina van Waddinxveen elders in dit magazine voor meer informatie, pagina 10.

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN BODEGRAVEN-REEUWIJK

INLOOPSPREEKUUR ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING (STIP)

Het spreekuur is bedoeld voor iedereen in Bodegraven-Reeuwijk die meer informatie wil of vragen heeft als gevolg van psychische problemen.

Datum: Iedere donderdag
Tijd: van 14.00 tot 15.30 uur
Locatie: Huis van Alles, Vromade 1B te Reeuwijk
Kosten: Gratis

INLOOP UUR MANTELZORGERS STICHTING SAM

Heeft u een vraag of wil je advies over mantelzorgondersteuning? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? Je kunt vrij inlopen of een afspraak maken met mantelzorgondersteuner Brechtje Simons via E. b.simons@samwelzijn.nl, T. 06 49 88 03 05 of 0172 614 500.

Datum: Iedere donderdag
Tijd: van 16.00 tot 17.00 uur
Locatie: Dienstencentrum Rijngaarde, Rijngaarde 1 te Bodegraven
Kosten: Gratis

MANTELZORGERS ONTMOETEN MANTELZORGERS

Voor iedereen die op zoek is naar praktische tips of een luisterend oor, of zijn ervaringen met andere mantelzorgers wil delen.

Datum: Iedere laatste dinsdag van de maand
Tijd: zie agenda
Locatie: Huis van Alles, Vromade 1 te Bodegraven
Kosten: Gratis

Agenda

24 april: Ontmoeting, van 13.30 tot 15.00 uur
29 mei: Langer veilig thuis, van 13.30 tot 15.00 uur
26 juni: Werk en zorg, van 19.30 tot 21.00 uur

VUILE WAS

SAM, Ypsilon en KernKracht nodigen iedereen van harte uit voor de documentaire Vuile Was? Een documentaire van Nynka Delcour. Aanmelden kan voor 3 april bij Brechtje Simons: E. b.simons@samwelzijn.nl.

Datum: donderdag 12 april
Tijd: van 19.00 tot 21.00 uur
Locatie: Huis van Alles, Vromade 1, te Bodegraven
Kosten: Gratis

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN ZOETERMEER

Regelmatig worden er informatieve bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd. Deelname is gratis, tenzij anders vermeld. Tijdens de avond is een coördinator mantelzorg aanwezig. Wil je meer informatie? Dan kun je contact opnemen met de coördinator mantelzorg.

MANTELZORGCAFÉ IN DE OCHTEND

Dinsdag 15 mei 'Mantelzorger uit de bocht?' in samenwerking met GGD Haaglanden.
Dinsdag 17 juli "Grip en glans", in samenwerking met Esther Corion van Corion Care.

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur in trainingsruimte 1&2
Locatie: Forum Zoetermeer, Stadhuisplein 1 xte Zoetermeer

MANTELZORGCAFÉ IN DE AVOND

Donderdag 31 mei "Persoonsgebonden budget, wat is het en wat kun je er mee?"
In samenwerking met Sociale Verzekeringsbank (SVB)
Maandag 3 september "Werk en mantelzorg"

Tijd: van 19.30 tot 21.30 uur in de Leeskamer
Locatie: Forum Zoetermeer, Stadhuisplein 1 te Zoetermeer

WIJKBIJEENKOMSTEN

De gratis wijkbijeenkomsten staan open voor alle mantelzorgers in Zoetermeer.

Data: maandag 18 juni
maandag 13 augustus
Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: Recreatiezaal Petuniatuin, Petuniatuin 7a te Zoetermeer

Jonge mantelzorgers op de middenstip

PATCHworkZ en 2BeCool zijn momenteel druk bezig met de organisatie van een feestelijke dag waarop jonge mantelzorgers en hun gezin groots in het zonnetje worden gezet. Net als vorig jaar zetten we in op een dag vol leuke activiteiten in het Cars Jeans Stadion in Den Haag. Denk aan een grote puzzel op het veld en meerdere workshops. De dag zal plaatsvinden op 23 juni 2018.

Jonge mantelzorgers groeien op in een gezin waarin iemand ziek is en/of beperkingen heeft. Hierdoor hebben zij vaak extra taken in het gezin. Daarnaast moeten zij vaak rekening houden met de situatie van de ander en dat is niet altijd even leuk of makkelijk. Met deze dag zorgen PATCHworkZ en 2BeCool ervoor dat de jonge mantelzorgers alle zorgen van thuis even kunnen vergeten en samen met het hele gezin pret kunnen maken.

Zodra er meer bekend is over deze dag, informeren wij je hierover. Houd voor meer leuk nieuws en activiteiten rondom jonge mantelzorgers onze website www.2becool.nl goed in de gaten.

Financieel zakboekje Mezzo

Heb je vorig jaar ook het Financieel zakboekje van Mezzo ontvangen en heb je behoefte aan de versie van 2018? Of ken je het zakboekje nog niet en wil je er kennis mee maken? Hij is nu verkrijgbaar bij Mezzo!

Het Financieel zakboekje biedt je een overzicht van regelingen die van invloed zijn op je financiële situatie. Van WMO tot PGB tot aftrek van parkeerkosten en belastingvrije schenkingen. Met dit zakboekje kan de mantelzorger met meer kennis belastingaangifte (laten) doen of vragen stellen bij (gemeentelijke) instanties.

Voor leden kost het boekje € 4.95 en voor niet-leden € 6,49. Bestellen kan in de webshop van Mezzo (www.mezzo.nl/producten/104)

Palet Welzijn

sam

Sociaal Team

zosamen
Samen zorgen in Zoetermeer