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

de mantelzorger centraal

#15
zomer 2019

een uitgave van: mantelzorg centraal

Interview
Mia Vletter:
"Ik moest er voor knokken!"

Themanummer
Respijtzorg, even adempauze

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

Inhoud

3 Voorwoord
4 Interview Mia Vletter: respijtoplossing
6 Recept & puzzel
7 Als je als mantelzorger uitvalt
8 Lokaal nieuws Gouda
10 Lokaal nieuws Waddinxveen
12 Lokaal nieuws Bodegraven-Reeuwijk
14 Lokaal nieuws Zoetermeer
16 Activiteitenoverzicht
Vind hier een overzicht van de activiteiten in uw regio.
19 Mantelzorgers zijn positief gestemd

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
Felice Olsman
Sandra Spoor
Daniëlle Schipper

Vormgeving
Steenbergen Ontwerp Studio

Fotografie cover & interview
Geert Smits | Fotografie & Webdesign

Oplage
4000 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 info@sociaalteamgouda.nl
T 088 90 04 321

Palet Welzijn
Karin de Jong
E k.dejong@paletwelzijn.nl
T 088 02 34 225

Postadres:
Antwerpseweg 7
2803 PB Gouda

Waddinxveen

Palet Welzijn
Daniëlle Schipper
E d.schipper@paletwelzijn.nl
T 088 02 34 226

Postadres:
Jan van Bijnenpad 1
2742 VS Waddinxveen

Bodegraven–Reeuwijk

SAM
E mantelzorg@samwelzijn.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

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

Facebook
facebook.com/mantelzorgcentraal

Beste lezers,

Voor deze zomer-editie van de Mantelzorgercentraal hebben we als hoofdthema 'respijt' gekozen. Een actueel thema waar elke mantelzorger in meer of minder mate mee te maken heeft of krijgt. Maar wat is respijt nou eigenlijk? Daar is best veel onduidelijkheid over. Van Dale definieert respijt als 'kort uitstel' en geeft als synoniemen; 'bedenktijd', 'onderbreking' en 'adempauze'.

Voor mantelzorgers bedoelen we met respijt vooral dat laatste. Even een adempauze, letterlijk 'op adem komen'. Dat je even niet hoeft te zorgen en een moment voor jezelf kunt nemen om te ontspannen, bij te komen of iets voor jezelf te doen. Zo belangrijk, want mantelzorgers hebben nog al eens de neiging om over de eigen grenzen te gaan. En dat siert hen ook, want je zorgt immers uit liefde en trouw. Maar het is ontzettend belangrijk om ook aan jezelf te denken en even bij te tanken en los te laten. Zo houd je het beter vol en daar is uiteindelijk iedereen mee gebaat.

In deze uitgave lees je over allerlei vormen van respijt en hoe andere mantelzorgers het geregeld hebben. Maar ook wat de respijtmogelijkheden in de verschillende regio's zijn.

Mia Vletter vertelt in haar verhaal hoe zij heeft moeten strijden om voor elkaar te krijgen dat er twee nachten per week iemand komt die voor haar man zorgt. Dan kan zij twee broodnodige goede nachten maken om het de rest van de week vol te kunnen houden.
Verder lees je in dit nummer de belangrijkste conclusies van het klanttevredenheidsonderzoek dat heeft plaatsgevonden onder alle geregistreerde mantelzorgers. En natuurlijk een lekker zomers receptje en de activiteiten en bijeenkomsten voor de komende periode per regio op een rijtje.

We wensen je veel leesplezier en een vooral ook regelmatig die o zo belangrijke adempauze!

De redactie van de Mantelzorgercentraal

Interview Mia Vletter

Het was knokken om dit voor elkaar te krijgen!

Mia zorgt voor haar man Rinus (74 jaar), die al ruim 15 jaar kampt met de ziekte van Parkinson. In 2006 stopten ze noodgedwongen met hun kwekerij waar zij samen altijd ontzettend druk mee waren. Sinds een val van Rinus in april 2018, ging het verder bergafwaarts. Vooral geestelijk kreeg hij een enorme terugslag en alles raakte in een stroomversnelling. Zo kan hij ondanks zijn medicijnpomp op slechte dagen niet lopen en ook cognitief gaat het niet goed. Hij moet constant in de gaten gehouden worden en is vooral 's nachts ontzettend onrustig. Alles kwam op Mia neer en zij ging maar door, dag en nacht. Het werd zo erg dat Mia chronisch slaap tekort kwam en het op een gegeven moment niet meer aankon.

HUILEND IN DE AUTO

Eerder was er al thuiszorg ingezet om te helpen met zijn katheter. Dat scheelde de nodige toiletgangen 's nachts. Toch bleek ook dit niet voldoende te zijn. Rinus was tijdens de nachtelijke uren nog steeds in de weer en Mia dus ook. Op een gegeven moment zijn er 2 middagen dagbesteding ingezet, zodat Mia die dagen rust kreeg en even geen zorg had. "Rinus wilde er eerst niet heen, dat vond ik heel moeilijk, maar het was echt noodzakelijk. Soms bracht ik hem naar de dagbesteding en zat ik er zo doorheen dat ik in de auto zat te huilen. Die onmacht..., je wilt alles samen doen, zoals we altijd al deden - we hebben samen heel wat stormen doorstaan met de kwekerij - maar nu kan het echt niet meer. Ik ben mijn maatje kwijt, hij is niet meer de man wie hij was." Gelukkig heeft Mia

veel steun van haar familie. Van haar schoonzus bijvoorbeeld. Zij is zelf weduwe en kent het gevoel van verlies wat Mia ook ervaart, ook al is Rinus nog lijfelijk aanwezig. "Op de moeilijke momenten kan ik haar altijd bellen, dat is zo ontzettend fijn."

STRIJDEN OM NACHTZORG

"Uiteindelijk ben ik via de huisarts terecht gekomen bij de mantelzorgcoördinator hier in Waddinxveen, toen is het balletje eigenlijk gaan rollen. Via Vierstroom zijn we de zorg gaan uitbreiden. In eerste instantie kon de gevraagde nachtzorg niet gegeven worden. We werden verwezen naar een logeerhuis. Maar deze zijn helaas geen van allen geschikt voor Rinus. Mensen die daar slapen kunnen op een belletje drukken als er wat is 's nachts. Maar Rinus is de hele nacht druk en gaat ronddwalen, dan heb je dus niks aan het belletje. Uiteindelijk kon ik 1 nacht nachtzorg krijgen. 2 nachten werd te duur en zou niet vergoed worden vanuit de WMO en zorgverzekeringswet. Dat moest ik dan zelf betalen. Of 1 dag dagbesteding inleveren. Na veel rondbellen, zeuren en strijden in een tijdsbestek van ongeveer een maand, bleek dit niet te kloppen. Er stond (onterecht) te veel zorg in het systeem waardoor er geen uitbreiding mogelijk leek te zijn. Uiteindelijk heb ik toch 2 maal in de week nachtzorg voor elkaar kunnen krijgen. De slaaphulp is echt een geweldige vrouw, Rinus loopt weg met haar. Daar hebben we heel veel geluk mee gehad. Ze is er van 23.00 tot de volgende ochtend 7.00 uur en regelt dan ook het wassen en aankleden. Dat zijn de nachten waarop ik kan genieten van een goede nachtrust en weer even kan bijtanken."

ZO LANG ALS HET GOED GAAT

"Toen het allemaal niet leek te lukken met de nachtzorg werd me geadviseerd om Rinus in te schrijven bij een verzorgingshuis. Daarvoor is er echter een WLZ indicatie nodig. Maar eigenlijk wil ik dit liever niet, er is dan geen weg meer terug. Hij staat nu bij 3 huizen op de wachtlijst, maar ik houd hem liever thuis op de manier zoals het nu gaat met 2 x dagbesteding en 2 x nachtzorg. Hier voelt hij zich het prettigst, kan lekker de tuin in - omdat het hek afgesloten is - en daar geniet hij nog zo van. Voor zolang als dit goed gaat uiteraard." Op de dagen dat de zorg voor Rinus even uit handen is gegeven, is Mia het liefst thuis. "Lekker in mijn eigen gedoetje. Ik doe dan mijn huishouden en ben veel bezig in de tuin, heerlijk! Verder pas ik nog 1 à 2 maal per week op de kleinkinderen, ook als Rinus thuis is. Ik ben gek op ze en ben blij dat ik dit kan doen."

REGELAAR

Sinds enige tijd gaat Mia ook naar een gespreksgroep voor mensen die te maken hebben met een partner met Parkinson. "Fijn om daar gelijkgestemden te spreken. We helpen elkaar ook en ik merk dat ik in de groep toch vaak als vanzelf de regelaarsrol op me neem. Dat zit gewoon in me, vroeger in de kwekerij regelde ik ook veel zaken. En maar goed ook, want in de zorg moet je knokken om het voor elkaar te krijgen. Als tip voor andere mantelzorgers zou ik willen zeggen: zorg dat je zelf niet languit gaat voordat je wat regelt. Voorheen zeiden mijn kinderen 'Mam, het gaat zo niet meer!'. Dat geeft steun, houd je daar aan vast en luister daar naar."

WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (WMO)

De Wmo heeft als voornaamste doel om ervoor te zorgen dat mensen hulp krijgen zodat ze zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Bijvoorbeeld door dagbesteding, ondersteuning bij mantelzorg. De Wmo wordt uitgevoerd door de gemeente.

WET LANGDURIGE ZORG (WLZ)

De Wlz is bedoeld voor mensen die hele dag zorg of toezicht in de nabije omgeving nodig hebben. Dit zijn bijvoorbeeld vergevorderde demente ouderen, ernstig chronisch zieken of mensen met een ernstige verstandelijke, zintuiglijke of lichamelijke beperking. Met de Wlz heb je bijvoorbeeld recht op verblijf in en instelling.

ZORGVERZEKERINGSWET (ZVW)

De Zvw is voor curatieve zorg, dat wil zeggen de zorg die is gericht op genezing. Daarnaast wordt bijvoorbeeld ook thuiszorg vanuit de Zvw geregeld. De wijkverpleegkundige bekijkt welke zorg nodig is. Zowel de gemeente en zorgverzekeraar maken gebruik van de bevindingen van de wijkverpleegkundige. Daardoor komt het voor dat sommige zorg en ondersteuning vanuit de Wmo wordt vergoed en andere zorg vanuit de Zvw.

Let wel: voor bepaalde maatwerkvoorzieningen vanuit de Wmo en Wlz is een eigen bijdrage verschuldigd.

(maal) tijd voor jezelf

FROZEN YOGHURT BITES

Een ijskoude gezonde snack die heerlijke verkoeling geeft op een zomerse dag!

Ingrediënten:

- 500 ml volle yoghurt of griekse yoghurt
- handje aardbeien
- 50 gr gedroogde abrikozen
- 3 eetlepels ongezouten pistachenootjes
- 2 eetlepels honing of agave siroop

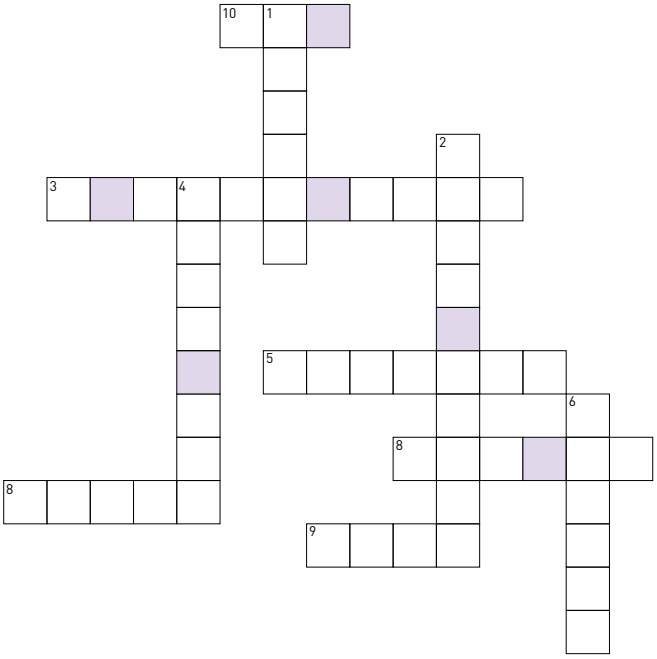
Bron: www.leukerecepten.nl

BEREIDING

1. Meng de honing door de yoghurt.
2. Leg een stuk bakpapier in een schaal en giet de yoghurt hier op.
3. Snijd de aardbeien en abrikozen in stukjes en verdeel deze samen met de pistachenootjes over de yoghurt.
4. Zet de yoghurt minimaal 3 uur in de vriezer.
5. Als je de yoghurt wilt gaan eten of breken, haal je hem 10 min van te voren uit de vriezer.

TIP

Ook heel lekker met andere noten, fruit of chocolade. En in plaats van een schaal kun je ook cupcakevormpjes of andere vormpjes gebruiken.



PUZZELEN!

1. Diepe acceptatie en genegenheid voor een ander
2. Langdurige, intensieve zorg voor en door naasten
3. Een band uit vertrouwen en onvoorwaardelijkheid
4. Twee mensen die met elkaar verbonden zijn door een huwelijk
5. Een groep mensen die aan elkaar verwant zijn
6. Ander woord voor: assisteren, bijdragen, invallen
7. Iemand die geneeskunde mag uitvoeren
8. Dit seizoen begint op 21 juni
9. Bekommernis om
10. Aangenaam gevoel van vrolijkheid

Van de letters in de gekleurde vakjes kan een woord gevormd worden. Stuur dit woord **vóór woensdag 4 september** 2019 naar E. info@mantelzorgcentraal.nl. Onder de goede inzendingen wordt een setje van 3 paar Happy socks verloot. Je kunt het antwoord natuurlijk ook per post sturen naar Palet Welzijn, Antwerpseweg 7, 2803 PB Gouda. De winnaar van de prijsvraag van de vorige editie is Dhr. Koos van Lier uit Krimpen aan den IJssel. Gefeliciteerd!

Bron: Movisie.nl

Als je als Mantelzorger uitvalt: welke wet regelt vervangende zorg?

Veel mensen die zorg nodig hebben, kunnen door de inzet van een mantelzorger thuis blijven wonen. Maar wat als de mantelzorger zelf (tijdelijk) uitvalt? Dan moet er extra zorg worden geregeld voor degene waar hij of zij voor zorgt. Welke wetten regelen die (respijt) zorg? Hieronder twee voorbeelden:

Wmo: meneer en mevrouw Jansen

Meneer Jansen (81) heeft lichte dementie. Hij gaat 2x per week naar de dagopvang. Zo heeft zijn vrouw, die voor hem zorgt, wat tijd voor zichzelf. Hierdoor redden ze het nog goed samen. Dan komt mevrouw Jansen echter onverwacht in het ziekenhuis te liggen door een nare val. Haar man kan niet alleen thuis zijn en er is in hun omgeving maar heel beperkt hulp mogelijk.

Meneer Jansen krijgt ondersteuning vanuit de Wmo. Dit betekent dat er vanuit gemeentelijke verplichtingen wordt gekeken naar een tijdelijke oplossing. Het kan hier gaan om verschillende vormen van acute ondersteuning, bijvoorbeeld extra dagopvang.

Bij acute situaties is het niet altijd nodig dat iemand meteen wordt opgenomen. Soms kan extra dagopvang of begeleiding ook een oplossing bieden. Of hulp van een wijkverpleegkundige, vanuit de Zorgverzekeringswet. Deze kan de mantelzorgtaken tijdelijk overnemen.

Soms kan een korte opname wel een oplossing bieden, bijvoorbeeld als iemand niet alleen thuis kan blijven als de mantelzorger uitvalt. Zo'n kortdurend verblijf valt onder de gemeente vanuit de WMO en is eigenlijk altijd maatwerk. Vaak in combinatie met verpleegkundige zorg (Zvw), maar ook met het eigen netwerk of een vrijwilliger/maatje die taken tijdelijk overneemt. In het algemeen is de huisarts of casemanager het eerste aanspreekpunt om dit soort zaken in gang te zetten.

Wlz: Peter zorgt voor volwassen zoon

Peter is een alleenstaande vader. Zijn zoon (24) heeft een verstandelijke beperking. Na het overlijden van zijn vrouw heeft Peter ervoor gekozen om zijn zoon thuis verzorgen met hulp van professionals. De moeder (84) van Peter woont in het buitenland en is plotseling ziek geworden. Peter wil er graag naartoe maar dan moet de zorg voor zijn zoon wel goed geregeld zijn.

Zijn zoon heeft een Wlz-indicatie. Zorgkantoren zijn in dit geval verantwoordelijk voor spoedplaatsingen in een instelling. De tijdelijke opname kan zo snel geregeld worden.

Wanneer er nog geen Wlz-indicatie is, kijkt de zorginstelling of de zorg hier voor in aanmerking komt. Als er geen Wlz indicatie wordt toegewezen (door het Centrum Indicatie Zorg) dan kunnen de kosten betaald worden vanuit de WMO of Zvw. Het is niet altijd direct duidelijk wie verantwoordelijk is voor de kosten. In de tussentijd wordt de cliënt uiteraard wel geholpen en wordt achteraf bekeken wie betaalt.

ELK GEVAL IS ANDERS

Deze voorbeelden geven al aan dat er niet één pasklare oplossing is en ook niet altijd duidelijk is vanuit welk potje moet worden betaald. Elk geval is anders. Er moet dan ook goed naar de betreffende situatie gekeken worden en vooral ook wat er binnen het eigen netwerk mogelijk is. Naast de 'formele' oplossingen als dagopvang, logeeropvang en thuiszorg, zijn er ook vaak 'informele' mogelijkheden, met bijvoorbeeld een vrijwilliger of maatje.

Mantelzorg overkomt je, maar je kunt wel zorgen voor ondersteuning!

Ook voor mantelzorgers in Gouda zijn er mogelijkheden om tijdelijke overname van zorg, respijtzorg, te regelen. Het is natuurlijk fijn als dit in het eigen netwerk geregeld kan worden, maar niet altijd is dit vanzelfsprekend.

Vaak horen we dat mantelzorgers het moeilijk vinden om hulp te vragen aan bijvoorbeeld kinderen, familie of bekenden. Het is belangrijk om hier het gesprek over aan te gaan, en het voelt goed als zo'n gesprek is geweest. Zo is er voor hen ook ruimte om mee te praten over de zorg die nodig is.

ONDERSTEUNINGSMOGELIJKHEDEN

Wanneer je binnen je netwerk geen mogelijkheden hebt voor ondersteuning, zijn er ook andere manieren om gebruik te maken van respijtzorg. Zo kun je bijvoorbeeld ondersteuning zoeken bij een sociaal werker van het Sociaal Team Gouda. Je kunt je verhaal kwijt of informatie ontvangen over praktische ondersteuning.

Eén van de mogelijkheden is om gebruik te maken van een respijtvrijwilliger. Een vrijwilliger kan bijvoorbeeld wekelijks een aantal uur de zorg overnemen zodat je even vrijaf hebt. Je kunt dan bijvoorbeeld eens deelnemen aan een clubje, cursus of activiteit. Maar ook even naar de stad gaan of met een vriend of vriendin afspreken. Deze tijd voor jezelf kan zo belangrijk zijn om de zorg vol te blijven houden! Via de site www.goudvoorelkaar.nl of www.handeninhuis.nl kan je ook zelf op zoek naar een vrijwilliger.

Daarnaast zijn er ook respijtzorgmogelijkheden buitenshuis, zoals dagopvang of een verblijf in een zorghotel of logeerhuis. Het Sociaal Team Gouda denkt graag met je mee over de verschillende mogelijkheden, maar ook hoe je dit kunt regelen en of het aanbod aansluit bij jouw behoefte. Op de site www.mantelzorgcentraal.nl is veel praktische informatie te vinden.

HEB JE VRAGEN OF BEHOEFTE AAN CONTACT?

Kom dan naar een van de locaties van het Sociaal Team Gouda:
- Oost, Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79
- Noord, Büchnerweg 7
- West, Ontmoetingscentrum De Walvis, Walvisstraat 1

Inlopen kan op:
Maandag, woensdag en vrijdag in de ochtend & dinsdag en donderdag in de middag.

Het telefoonnummer voor alle locaties is T. 088 90 04 321 en via de mail bereik je het Sociaal Team via E. info@sociaalteamgouda.nl.

Themabijeenkomsten, de moeite waard!

Mooie geluiden die wij terugkregen van afgelopen bijeenkomsten:
"Goede avond, goede sfeer", "Een open sfeer waar je durft om je verhaal te delen", "Merk dat het fijn is om met mensen over de zorg te praten. Ook over wat het met jezelf doet." , "Interessant thema met veel onderwerpen om over na te denken. Ook wel goede oplossingen en nieuwe uitdagingen voorbij gekomen "

De volgende themabijeenkomst 'Even tijd voor jezelf' is op 19 september 2019.

Even tijd voor je zelf is belangrijk om te kunnen ontspannen en je op te laden. Je kan nou eenmaal niet 24 uur per dag voor iemand zorgen zonder ook tijd voor jezelf te nemen. Een belangrijk instrument hiervoor is het aanbieden en inzetten van respijtzorg. Dit kan bijvoorbeeld gaan om het inzetten van een vrijwilliger voor een aantal uur in de week, maar ook om dagbesteding of eens in de maand logeerzorg voor je hulpbehoevende kind.

Mooie mogelijkheden om jezelf op te laden zijn bijvoorbeeld deelname aan de wandelgroep die in september start of eens per week naar de yoga te gaan.

In de volgende themabijeenkomst zal er ingegaan worden op de diverse mogelijkheden om de zorg te delen en wat tijd voor jezelf te nemen.

Yoga voor jongeren

Begin mei zijn we gestart met Yoga voor jongeren. Elke maandagmiddag geeft docente Flora van den Berg van 'Flora Change your mind', les voor € 1,- in buurthuis de Speelwinkel. Met een gezellige groep jongeren in de leeftijd van 15 tot 35 jaar doen we verschillende yoga-oefeningen.

De deelnemers hadden eigenlijk nooit eerder yoga gedaan, maar zijn heel enthousiast. Dat bleek wel toen we hen om wat reacties vroegen:

Lonneke:
"Een laagdrempelige manier van het aanleren van yoga. Wat ik zeer op prijs stel is de aandacht die er voor iedereen is. Het wordt gedaan uit liefde en dat is voelbaar."

Francisca:
"Je komt gestresst binnen en gaat ontspannen weg. Door goede uitleg en geduld kan je veel leren en omdat de docent heel ontspannen is, is de les ook ontspannen."

Sophie:
"Het is verrassend leuk. Mooi om even de focus op je lichaam te hebben. Het is ontspannend maar toch wel een workout."

Vanwege het succes is de verwachting dat we na de zomer doorgaan met yoga voor jongeren. De data zijn nog niet bekend, dus houd de facebookpagina van Flora Change Your Mind en/of de website Mantelzorgcentraal in de gaten.

Wandelen doet goed! Wandel je mee?

Naar aanleiding van een goed idee van een aantal mantelzorgers om gezamenlijk te gaan wandelen willen we een wandelgroep starten eind september. Het najaar begint zich dan langzaamaan in te zetten, het wordt weer wat koeler en de bladeren beginnen andere kleuren te krijgen. Het is tijd voor frisse lucht en met de neus in de wind, wandelen maar!

Wandelen is goed voor je lichaam en geest. Het is bewezen dat iedere dag een half uur bewegen goed is voor je hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten, spieren, eigenlijk voor het gehele lichaam. Maar niet te vergeten zorgt wandelen ook voor een creatievere geest en ontspanning. Tijdens de wandeling kun je met elkaar ervaringen uitwisselen en lekker kletsen, maar je kan ook in stilte meelopen.

De startdatum van de eerste wandeling is donderdag 26 september! Kom in beweging, doe jij ook mee?

Datum: donderdag 26 september,
donderdag 10 oktober en
donderdag 31 oktober
Tijd: 18.45 uur verzamelen,
19.00 tot 20.00 wandelen
Locatie: Parkeerplaats Goudse Houtsingel
(aan de kant van de volkstuinen)

Jonge mantelzorgers in the picture

Op 22 juni zijn we met jonge mantelzorgers uit Waddinxveen, Gouda en Bodegraven-Reeuwijk gaan suppen op de Reeuwijkse plassen. Een heerlijke middag vol plezier, uitdagingen en ontspanning.

In september verzorgen we weer een leuke avond voor jonge mantelzorgers: we gaan Bubble-ball spelen en daarna eten we gezellig pizza met elkaar. Meer weten over de locatie, datum en aanmelden? Kijk op de website en/of facebookpagina van 2becool.

Ken je of ben je een jonge mantelzorger en wil je meer weten over onze activiteiten voor jonge mantelzorgers? Meld je dan nu aan via www.2becool.nl en sluit je aan! En als je je voor 1 november 2019 aanmeldt, kom je ook nog in aanmerking voor de waardering 2019.

De activiteiten voor jonge mantelzorgers in Waddinxveen worden in samenwerking met Jongerenwerk Waddinxveen georganiseerd.

Auticafé gestart

In juni 2019 is het Auticafé In Waddinxveen van start gegaan.

Het café is opgezet voor en door mensen met autisme hun ouders, familie en vrienden. Er is geen diagnose nodig om de avonden te bezoeken.

Het Auticafé staat voor uitgaan in een omgeving waar jij je thuis kunt voelen, anderen kunt ontmoeten en vrienden vinden. Vanaf 15 jaar ben je welkom, maar ook ouderen met autisme zijn welkom. Tijdens deze avonden zijn er sprekers over uiteenlopende onderwerpen die met autisme te maken hebben. De locatie is prikkelarm en laagdrempelig.

WIL JE MEER WETEN OVER HET AUTICAFÉ?
Neem dan contact op met het Bruisnest voor de data en de thema's die besproken gaan worden. De cafés vinden plaats op de Kerkweg Oost bij het Bruisnest. Meer informatie via E. waddinxveen@hetbruisnest.nl of T. 0182 67 97 33.

Partner- en familiegroep voor mantelzorgers

van mensen met Parkinson(isme) en beginnend dementieel beeld

Iedere maand komen partners en/of andere familieleden bij elkaar om met elkaar te praten over de perikelen die zij ervaren in hun dagelijkse activiteiten als gevolg van het ziektebeeld van hun naaste.

Tijdens deze bijeenkomsten komen verschillende thema's aan bod zoals, veranderd gedrag, gevoelens van machteloosheid, problemen met slapen, gebrek aan ziekte-inzicht. Ook worden er tips en informatie uitgewisseld, leer je van elkaar en vind je herkenning en een luisterend oor. Het contact met andere mantelzorgers staat centraal. José Temmink, ergotherapeut en aangesloten bij Parkinsonnet, schuift af en toe aan voor meer informatieve vragen.

De eerstvolgende bijeenkomst is op dinsdagmiddag 17 september om 13:00 uur in het Anne Frank Centrum, Jan van Bijnenpad 1.

AANMELDEN OF MEER INFORMATIE?
Via Danielle Schipper, coördinator mantelzorg E. d.schipper@paletwelzijn.nl of T. 088 02 34 226

Ondersteuning als sterven dichtbij is

Het zorgen voor een naaste kan zwaar(der) worden voor mantelzorgers. Zeker als het levenseinde nadert en de zorg intensiever wordt. Je kunt fysiek en emotioneel overbelast raken, vooral als je geen andere familieleden of mensen om je heen hebt die kunnen bijspringen bij de zorgtaken.

Bij het Hospice Midden Holland op de Florijnlaan 100 in Waddinxveen werken vrijwilligers die van betekenis kunnen zijn voor je naaste, maar ook voor jou als mantelzorger. De vrijwilligers in het hospice staan onder leiding van professionele coördinatoren, zijn goed opgeleid en krijgen ook regelmatige na- en bijscholing. Ze zijn 7 dagen per week beschikbaar, in overleg ook 's nachts. De vrijwilliger houdt rekening met de wensen en behoeften van de cliënt, is bij je naaste als jij moet werken, een boodschap doet of slaapt, en ondersteunt en verricht eenvoudige zorgtaken.

Hierdoor ontstaat er in deze laatste levensfase meer rust voor jou en je naaste. Als de wens er is om thuis te sterven (ook in een wooncentrum) wordt dit uiteraard ook met jou als mantelzorger afgestemd. Je naaste hoeft geen moment alleen te zijn. Het hospice kan een mogelijkheid zijn bij een levensverwachting van drie maanden of korter. Kijk voor meer informatie op de website www.hospicemiddenholland.nl .

Save the date

Dag van de Mantelzorg 8 november

De Dag van de Mantelzorg is ieder jaar op 10 november. Helaas valt deze datum dit jaar op een zondag. Om die reden bieden wij op **vrijdagavond 8 november** een leuk programma aan. Wat dat programma is lees je in het volgende magazine.

Training mindfulness een groot succes!

Hoe zorg je ervoor dat je jezelf niet kwijt raakt als het allemaal even te veel wordt? Dat was de vraag die bij de derde training mindfulness voor mantelzorgers centraal stond. De zorg voor een naaste, familielid of bekende kost veel tijd, energie en geregel. Bovendien vraagt het veel van je op mentaal en emotioneel gebied.

DUIZENDEN GEDACHTEN

Cynthia Gorissen is mindfulness trainer en runt haar eigen praktijk 'Ruimte voor compassie'. Ze leerde de deelnemers dat we gedachten hebben (vele duizenden per dag!) maar dat we de gedachten niet zijn. Gedachten zitten in ons hoofd, en ze komen en gaan. Waar we wel invloed op hebben is waar we onze aandacht op richten. In het begin is het erg wennen dat je je aandacht kunt sturen. Het valt niet mee om alleen maar aan 'leuke dingen' te denken en dat hoeft ook helemaal niet. Wat daarbij kan helpen zijn oefeningen waar je lichaam bij betrokken is. Want je lichaam is altijd hier en nu aanwezig. Zo deden we onder andere ademoefeningen om tot rust te komen, bewegingsoefeningen om de spanning af te schudden, meditaties om de gedachten af te laten nemen en zelfmassage van de voeten om te ontspannen. We sloten de cursus af met een mindfulness wandeling naar het Limes Park, waarbij we aandacht hadden voor wat we zagen, hoorden, voelden en proefden.

In het voorjaar van 2020 komt Cynthia Gorissen terug met een vervolgtraining waarbij mildheid en zelfcompassie centraal staat. Zo besteden we aandacht aan schuldgevoel, zelfverwijt en vriendelijkheid voor zowel onszelf als de ander.

TERUGBLIK VAN DEELNEEMSTER ELLY TERLOUW:

"De cursus mindfulness georganiseerd door de mantelzorgondersteuning van stichting SAM is een aanbeveling voor ieder die met mantelzorg te maken heeft. Mindfulness is aandacht voor jezelf. Je bewust zijn van het hier en nu; niet in het verleden of piekeren over de toekomst. Je leert van een afstandje naar jezelf kijken. Het zorgt voor meer rust en energie. Je leert accepteren: het is zoals het is. De leuke dingen kan je bewuster meemaken en de minder leuke dingen beter accepteren. Het vermindert de stress door het doen van ontspannings- en concentratieoefeningen. We hadden een gezellige groep en mede door Cynthia was het een leerzame en leuke periode."

ZELF OEFENEN:

Adempauze

Ademhalen doen we de hele dag door, maar we staan er vrij weinig bij stil. Bij deze adempauze oefening van Cynthia doe je dat wel.

- Breng je aandacht naar je ademhaling en volg de in- en uitademing zonder deze te veranderen.
- Volg dan drie in- en uitademingen zo volledig mogelijk en tel daarbij de uitademing. Als je de tel kwijtraakt doordat je afgeleid raakte, dan begin je weer bij een.
- Adem in... adem uit = 1, adem in... adem uit = 2, adem in... adem uit = 3
- Soms kan het helpen door je hand op je buik te leggen en zo je aandacht bij het rijzen en dalen van je buik te houden. Maak eventueel de uitademing iets langer dan de inademing. Dit geeft vaak wat meer rust.

Doe deze oefening in 3 rondes achter elkaar. Als je de oefening lastig vindt, omdat je snel bent afgeleid of buiten adem raakt, wees dan niet streng voor jezelf. Oefening baart kunst. Je kunt deze oefening rustig aan opbouwen.

Inloopuur mantelzorg veranderd

'Pak een stoel' en schuif aan!

Tot mei 2019 heeft Brechtje Simons van SAM Welzijn iedere laatste donderdag van de maand haar inloopuur voor mantelzorgers gehouden.

Omdat we graag in iedere dorpskern een kans willen bieden om vragen te stellen hebben we 'Pak een stoel en schuif aan' geïntroduceerd.

Pak een stoel is een wekelijks inloopmoment. In het Huis van Alles, gewoon in je eigen dorp, kun je zonder afspraak binnenlopen met je (mantelzorg)vragen. Een medewerker van SAM Welzijn, Sociaal Team en Gemeente hebben een stoel voor je klaar staan. Zij denken met je mee en helpen je op weg.

Kijk op pagina 17 of www.samwelzijn.nl onder het kopje 'Ik heb een plan & idee' voor de dagen en tijden.

Parkinson Café Reeuwijk

Want Parkinson hebt je niet alleen, maar altijd samen.

Parkinson Café Reeuwijk is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson(isme), hun partners, familie en iedereen die er mee te maken heeft.

Elke 2e dinsdag van de maand komt een professional aan het woord over thema's als slaapstoornissen, angsten, geheugenverlies en valpreventie. Er wordt informatie gegeven en je krijgt tips over de manier om ermee om te gaan waardoor meer begrip ontstaat en je van elkaar kunt leren. Ook is er altijd gelegenheid om over het onderwerp door te praten en vragen te stellen.
Loop gerust eens binnen, de toegang is vrij, alleen voor de koffie vragen we een vrijwillige bijdrage.

Verderop in het magazine op pagina 17 bij activiteiten/bijeenkomsten staan de data en de onderwerpen van het Parkinsoncafé.

Gratis Yin yogalessen in Bodegraven

Ester van Beek is gecertificeerd Yang en Yin Yoga-docente. Vanaf oktober gaat zij op woensdagavond gratis Yin yogalessen verzorgen voor mantelzorgers in het huis van Alles in Bodegraven.

YIN YOGA IS ANDERS

Yin yoga zorgt voor balans tussen stress en spanning en rust en ontspanning. De lessen staan in het teken van je hoofd leeg maken en ontspannen. Hierdoor kunnen lichaam en geest herstellen en opladen. Yin yoga is gericht op het bindweefsel en niet op spieren zoals de meeste andere yogavormen. Door de rustige vorm en het relatief lang aanhouden van zittende en liggende houdingen creëer je ruimte in het bindweefsel en gewrichten. Het maakt niet hoe de houdingen eruit zien. Het gaat er vooral om dat het comfortabel aanvoelt, zodat je optimaal kunt ontspannen. Om het comfort verder te verhogen wordt er gebruik gemaakt van dekens, bolsters, yogablokken en kussens.

Als mantelzorger ben je vooral bezig met zorgen voor je naaste. Vaak gaat dit gepaard met jezelf wegcijferen, stress en zorgen om je geliefde. Yin yoga helpt je om even volledig te ontspannen en je hoofd leeg te maken, waardoor je je energielevel weer aan kan vullen.

Je hoeft geen ervaring te hebben met yoga om de Yin les te volgen. Ester van Beek hoopt met deze gratis lessen te kunnen bijdragen aan een welverdiend moment van ontspanning voor mantelzorgers.

AANMELDEN?

De gratis lessen zijn: 2-9-16-30 oktober en 6 november van 19.00 tot 20.15 uur in het Huis van Alles te Bodegraven. Inschrijven: Laat via E. brechtje@samwelzijn.nl weten of je mee wilt doen.

Respijt is... tijd voor jezelf

Zoals eerder in deze editie van de Mantelzorgercentraal staat aangegeven: Respijt is een breed begrip. Je kan zorg uit handen geven, opvang regelen of jezelf even terugtrekken om toch ook tijd voor jou maken.

Dat laatste heeft een groep Zoetermeerse mantelzorgers gedaan. Begin 2019 hebben zij deelgenomen aan sportieve activiteiten die speciaal voor mantelzorgers werden georganiseerd. Op dinsdagochtend werd er gewandeld in groepsverband onder begeleiding van een wandelcoach en op maandagavond kwamen vier yoga groepen bij elkaar om de ontspanning op te zoeken. Bij zowel het wandelen als bij de yoga hebben mantelzorgers bewust gekozen om tijd voor zichzelf te nemen. Dat was lang niet makkelijk, want je bent nooit helemaal klaar met je zorgen ...

Uit deze reacties van deelnemers blijkt wel dat af en toe voor jezelf kiezen echt wel helpt.

Ik ben niet echt een ADHD type, maar wel heel erg druk. 'Ontspannen' kwam niet in mijn woordenboek voor. Toch heb ik me opgegeven voor de mantelzorg yoga. Mijn omgeving geloofde er niets van, jij en yoga? Na de ontspanningsoefeningen op het einde van de les heb ik voor het eerst écht leren ontspannen. Zo diep dat je niet eens aan het nadenken bent. Dat is voor mij uniek. Ik probeer het thuis ook, dan denk ik: nu even niet, en dan neem ik echt een momentje voor mijzelf.

Ik kwam druk en gehaast binnen en net op tijd. Zat nog te twijfelen of ik wel zou gaan vanavond... Maar nu is de les voorbij en voel mij zo heerlijk relaxt. Ik drink nog een kopje thee en dan ga ik naar huis en doe verder helemaal niets meer vanavond. Ja, lekker slapen, dat lukt altijd goed na de yoga les. Morgen is er weer een dag en zorg ik weer voor alles, maar vanavond is echt mijn avond.

Tja, ik zal nu toch wat anders moeten gaan verzinnen. Ik ben helemaal om voor yoga, verplicht een moment van rust en toch bezig zijn met je lijf. Ik merk het aan mijn schouders en mijn nek, altijd stijf. Komt ook van de stress, daar ben ik nu wel achter. Ik ga zeker door met yoga, dan ontmoet ik ook meteen weer wat andere mensen. Mijn wereld is door de zorgen toch wel klein geworden.

Het was heerlijk om deel te nemen aan de wandelgroep: ontspanning door inspanning! Fijn om tijdens het bewegen in de buitenlucht op een prettige manier in contact komen met 'lotgenoten', om even bewust tijd vrij maken voor jezelf en niet bezig te zijn met zorg voor een ander. Door de prettige sfeer en dat er op je gerekend wordt, is het wandelen in de groep makkelijker dan dat je alleen besluit te gaan wandelen. Je wordt anders toch vaak weer (af)geleid door je zorgtaken en de waan van de dag. Wat ik vooral mooi vind: die herkenning van elkaars belasting door de mantelzorg, zonder dat het een klaagzang werd. Iedereen is zo gemotiveerd om de mantelzorg te bieden. Positief ingestelde mensen zijn inspirerend!

Mantelzorgwaardering

De mantelzorgwaardering 2019 kan in Zoetermeer weer worden aangevraagd via het registratie- formulier op de website van ZoSamen, www.zosamen.nl.

De mantelzorgwaardering is voor 2019 een eenmalige financiële waardering van €200. Per mantelzorger wordt maximaal één waardering verstrekt. Let op! De aanmelding hiervoor kan nog tot en met 31 oktober 2019 worden gedaan. De uitbetaling vindt plaats in week 49 van 2019. Voor hulp bij het aanvragen van de waardering is de coördinator mantelzorg op de maandagmiddag van 15 tot 17 uur aanwezig bij de ZoSamen balie in het Forum, Stadhuisplein 1 in Zoetermeer.

TIP
Volg de Facebookpagina van ZoSamen om op de hoogte te blijven van meer nieuws over respijt in Zoetermeer o.a. Respijtdag en Mantelzorgcafés over 'respijtmogelijkheden'.

Dagbesteding in Zoetermeer

In Zoetermeer zijn er verschillende organisaties die dagbesteding aanbieden. Iedere club heeft zijn eigen doelgroep en past het programma hierop aan zodat de zorgvrager zich goed op zijn of haar plek voelt. Wanneer de zorgvrager met plezier naar de dagbesteding gaat kan je als mantelzorger met een gerust hart iets anders doen.

De **Recreatieve Dagbesteding in de Huiskamer van Meerzicht** is een dagbesteding voor senioren. Activiteitencoaches en vrijwilligers van Palet Welzijn zijn er om te ondersteunen bij het vinden van een nuttige dagbesteding wanneer iemand moeite heeft om op eigen kracht mee te doen aan activiteiten buitenshuis. Maar ook wanneer iemand zich eenzaam voelt, behoefte heeft aan gezelschap of wanneer iemand (tijdelijk) ondersteuning nodig heeft bij een dagelijkse dag-invulling kan deze dagbesteding uitkomst bieden. De recreatieve dagbesteding is een voorziening die door de gemeente wordt betaald. Er wordt wel een lichte toets afgenomen om te bepalen of dit de juiste voorziening is, want wellicht zijn er nog andere reguliere activiteiten die ook mogelijkheden bieden. Er is geen wachtlijst en er kan gekozen worden voor een halve of hele dag. Voor meer informatie kan je mailen naar Sabine Wendling, Sociaal Makelaar in Meerzicht, via E. s.wendling@paletwelzijn.nl of bel T. 088 02 34 242.

In Zoetermeer zijn twee ontmoetingscentra voor mensen met geheugenklachten en de diagnose Dementie: **Ontmoetingscentrum Carpe Diem** is bedoeld voor mensen met een lichte tot matige vorm van dementie en **Ontmoetingscentrum Plus** is vooral voor mensen die verder in het dementieproces zijn, maar nog wel thuis wonen. Het ontmoetingscentrum biedt dagbesteding, uitgaande van wat mensen nog wel kunnen. Tijdens de intake wordt gekeken welke groep het meest passend is, want elke groep heeft een verschillende begeleidingsbehoefte. Zo is er een gespreksgroep voor mensen die met elkaar het omgaan met de gevolgen van dementie bespreken (in een KOPgroep), maar ook een groep die bij elkaar komt totdat er een verpleeghuisopname zal plaatsvinden. Op dinsdagmiddag/avond is er een groep speciaal voor jongere mensen met dementie.

Verder is er ook een ondersteuningsprogramma voor mantelzorgers. Voor hen worden zowel bijeenkomsten voor de partners als de volwassen kinderen georganiseerd. Ook kunnen zij deelnemen aan een (korte) cursus over dementie of gebruik maken van individuele gesprekken. Bij interesse kan contact worden opgenomen via T. 079 88 86 997 of E. oc.zoetermeer@vierstroomzorgthuis.nl. De indicatie voor deelname wordt door het ontmoetingscentrum bij de gemeente geregeld.

Natuurlijk zijn er meerdere organisaties en locaties, deze kun je vinden op de site www.mantelzorgcentraal.nl onder het kopje mantelzorgers/zorg delen.

UITGELICHT- Mantelzorgcafé over Respijtmogelijkheden

Dinsdagavond 22 oktober van 19.30 tot 21.30 uur op de Gondelkade 33, kleine zaal achter het eetcafé.

Even adempauze van je mantelzorgtaken, even alleen zijn en rustig je boodschappen doen of er zonder zorgen samen op uit gaan? Wat betekent respijt, even vrijaf van je mantelzorgtaken, voor jou in jullie situatie? Wat heb jij nodig, waar maak je al gebruik van en als je zoekt waar kun je dat vinden? Tijdens dit mantelzorgcafé gaan we met elkaar in gesprek: mantelzorgers en de coördinator mantelzorgondersteuning delen expertise en ervaring. Aan het eind van de bijeenkomst hebben we een aantal vraagtekens weggenomen en heb je hopelijk een aantal respijtopties gevonden die passend zijn in jouw eigen mantelzorgsituatie.

Opgeven kan door te mailen naar E. registratie@zosamen.nl .

Beste lezer: alle activiteiten zijn ingedeeld per gemeente, je bent echter van harte welkom om een activiteit buiten de eigen gemeente te bezoeken. Vergeet niet om, indien gevraagd, je wel even aan te melden bij de contactpersoon. Kijk voor de meest up to date kalender ook op onze website!

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN GOUDA

VOORLICHTINGSBIJEENKOMSTEN NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL

Informatiebijeenkomsten over het omgaan met de gevolgen van een herseninfarct, hersenbloeding, TIA, ongeluk met hoofdletsel of hersenoperatie. Tevens gelegenheid tot lotgenotencontact en het stellen van vragen.

Datum: maandag 9 september:
Omgaan met risicofactoren voor hart- en vaatziekten
Tijd: 16.15 tot 17.15 uur (zaal open om 16.00)
Locatie: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda Green Restaurant (bg.), Bleulandweg 3 in Gouda
Aanmelden via E. info@transmuraalnetwerk.nl of T. 0182 50 55 34

Datum: donderdag 17 oktober:
Veranderingen in de stemming
Tijd: 19.30 tot 20.30 uur (zaal open om 19.15)
Locatie: Vivere Wonen, Westeinde 1 in Moordrecht
Aanmelden via E. info@sanare.nl of T. 0182 60 32 54

THEMABIJEENKOMST 'EVEN TIJD VOOR JEZELF'

Zie ook pagina 8.

Datum: donderdag 19 september
Tijd: 19.00 tot 21.00 uur
Locatie: Buurthuis de Walvis
Walvisstraat 1 in Gouda
Aanmelden via E: info@mantelzorgcentraal.nl of T: 088 02 34 225.

WANDELGROEP

Wandelen is goed voor je lichaam en geest. Tijdens de wandeling kunnen mantelzorgers ervaringen uitwisselen en lekker kletsen, maar ook in stilte meelopen. De startdatum van de eerste wandeling is 26 september.

Datum: donderdag 26 september, 10 oktober en 31 oktober
Tijd: 18.45 uur verzamelen, 19.00 tot 20.00 wandelen
Locatie: Parkeerplaats Goudse Houtsingel (aan de kant van de volkstuinen)
Aanmelden via E: info@mantelzorgcentraal.nl of T: 088 02 34 225.

ALZHEIMER CAFÉ

Kom gerust eens kijken, aanmelden is niet nodig en toegang is gratis. Meer informatie via J.A. Feenstra T. 0172 61 53 71. Onderwerp voor deze keer is Dementie, bewegen en muziek.

Datum: maandag 21 oktober
Tijd: 19:00 tot 21:00 uur
Locatie: Zorgcentrum Savelberg, Savelberghof 200 in Gouda

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN WADDINXVEEN

LEZING: DAGBOEK VAN EEN (BIJNA) WEDUWE, IK REIS EEN STUK MET JE MEE...

In het kader van de KWF-collecteweek besteden we extra aandacht aan mantelzorgers die zorgen voor iemand met kanker. Loura Boogerman-Jongepier, ervaringsdeskundige en schrijfster van het boekje "Dagboek van een (bijna) weduwe", leest stukjes voor uit haar eigen haar dagboek en deelt hoe het is om partner (en mantelzorger) te zijn van iemand die is getroffen door kanker.
Daarnaast is er ruimte om met elkaar en Loura in gesprek te gaan en ervaringen te delen.

Datum: donderdag 5 september
Tijd: 19.00 tot ongeveer 20.30 uur
Locatie: Bibliotheek Groene Veenen, Gouweplein 1 in Waddinxveen
Kosten: geen
Vooraf aanmelden is wenselijk via E. d.schipper@paletwelzijn.nl of T. 088 02 34 226.

BIJEENKOMST BLIJF IN BALANS

Zorg jij voor een ander? Dan is het ook belangrijk om voor jezelf te zorgen! Hoe maak jij als mantelzorger een keuze in wat 'moet' en wat 'mag'? Samen met een ergotherapeut van Praktijk Joosten wordt invulling aan deze avond gegeven. Je krijgt handvatten, tips over "gezonde energieverdeling" en meer inzicht in je veelal drukke takenprogramma.

Datum: dinsdagavond 24 september
Tijd: 19.00 tot 21.00 uur, inloop vanaf 18.45 uur
Locatie: Kerkstraat 13, gebouw ''Naast de school' in Waddinxveen
Kosten: Geen
Graag aanmelden voor 20 september via E. d.schipper@paletwelzijn.nl of T. 088 02 34 226.

BIJEENKOMST MANTELZORGER UIT DE BOCHT

Iedereen die mantelzorg verleent, is wel eens 'uit de bocht gevlogen'. Je probeert alle ballen in de lucht te houden en bent daarbij over je grenzen gegaan. Hoe ga je daarmee om? Herken je de signalen van overbelasting? Trek je op tijd aan de bel? En/of hoe maak je bijvoorbeeld bespreekbaar als je ziet dat een familielid (bijna) niet meer voldoende geduld kan opbrengen in het zorgen voor de ander?
Datum: dinsdag 15 oktober
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: Anne Frank Centrum, Jan van Bijnenpad 1 in Waddinxveen
Kosten: Geen
Graag aanmelden voor 11 oktober via E. d.schipper@paletwelzijn.nl of T. 088 02 34 226

ALZHEIMER CAFÉ WADDINXVEEN

Bijeenkomst voor mensen die te maken hebben met dementie. Mensen met dementie, mantelzorgers, familieleden en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De toegang is vrij.
Datum: iedere tweede woensdag van de maand
Tijd: 19.30 tot 21.00 uur
Locatie: Anne Frank Centrum, Jan van Bijnenpad 1 in Waddinxveen
Voor meer informatie kun je contact opnemen met Marcoline Leen via T. 06 15 12 87 07

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN BODEGRAVEN-REEUWIJK

PARKINSON CAFÉ REEUWIJK (GROENE HART)

Het Parkinson Café is een plek waar Parkinson(isme) patiënten, hun naasten en overige belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen.
Datum: iedere tweede dinsdag in de maand (m.u.v. juli en augustus)
Tijd: middag 14.00 uur (zaal open 13.30 uur)
avond 19.30 uur (zaal open 13.30 uur)
Locatie: Dienstencentrum 'De Reehorst', Poelruit 12 in Reeuwijk
Aanmelden is wenselijk en kan via E. info@parkinsoncafereeuwijk.nl. Vergeet hierbij niet je naam, aantal personen, adres, woonplaats en telefoonnummer te vermelden.

Data en thema's komende bijeenkomsten:
10 september, middag: "Hoe ga je om met de ziekte van Parkinson", spreker Kees Vermunt, ervarings-deskundige en coach.
8 oktober, avond: "Innerlijke veranderingen bij Parkinson", spreker Ad Nouws, psycholoog en schrijver o.a. van het boek "Mijn denken stottert vaak meer dan mijn benen."

MANTELZORGERS ONTMOETEN MANTELZORGERS

Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers (MOM) is een initiatief van het mantelzorgplatform Bodegraven Reeuwijk en stichting SAM. Doel is het samenbrengen en ondersteunen van mantelzorgers in Bodegraven-Reeuwijk en het delen van kennis.

Bodegraven
Datum: iedere laatste dinsdag van de maand
Tijd: 13.30 tot 15.00 uur
Locatie: Huis van Alles, Vromade 1B in Bodegraven

Reeuwijk
Datum: Iedere tweede donderdag van de maand
Tijd: 10.00 tot 12.00 uur
Locatie: Huis van Alles, van Staverenstraat 39A in Reeuwijk-Brug

INLOOPUUR MANTELZORG WORDT: 'PAK EEN STOEL'... EN SCHUIF AAN

'Pak een stoel' is een informeel inloopmoment waarbij je zonder afspraak, gewoon in je eigen dorp in het Huis van Alles kunt binnenlopen. Ook mantelzorgers kunnen hier terecht met hun (mantelzorg)vragen. Het inloopuur voor mantelzorgers op de laatste donderdag van de maand is hiermee eerder dit jaar vervallen.

Waarder: dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur
Driebruggen: donderdag van 15.30 tot 16.30 uur

Nieuwerbrug: dinsdag van 15.00 tot 16.00 uur
Bodegraven: donderdag van 14.00 tot 15.30 uur
Reeuwijk-Dorp: dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur
Reeuwijk-Brug: dinsdag van 14.00 tot 15.30 uur

Adressen van de locaties van het Huis van Alles vind je op www.samwelzijn.nl.

YIN YOGALESSEN

Zie ook pagina 13.

Data: woensdag 2, 9, 16 en 30 oktober en 6 november
Tijd: 19.00-20.15 uur
Locatie: Huis van Alles, Vromade 1B in Bodegraven

Aanmelden via E. brechtje@samwelzijn.nl.

ACTIVITEITEN/BIJEENKOMSTEN ZOETERMEER

BIJEENKOMSTEN VOOR MANTELZORGERS

Regelmatig worden er informatieve bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd. Deelname is gratis, tenzij anders vermeld. Aanmelden voor de mantelzorgcafés is nodig, stuur een email met je naam en telefoonnummer naar E. registratie@zosamen.nl. Bij minder dan 6 aanmeldingen gaat de bijeenkomst niet door. Tijdens de mantelzorgcafés is een coördinator mantelzorg aanwezig.

MANTELZORGCAFÉ OCHTEND

Datum: dinsdag 17 september: Zorgen voor een terminaal zieke. Hoe verwerk je dit en welke hulp is er in de laatste levensfase?
dinsdag 19 november: Praktisch zorgen voor jezelf
Tijd: 10.00 tot 12.00 uur
Locatie: grote zaal achter Eetcafé De Leyens, Gondelkade 33 in Zoetermeer

MANTELZORGCAFÉ AVOND

Datum: dinsdag 22 oktober: Respijtmogelijkheden. Even adempauze, hoe doe ik dat en wat is er allemaal? Zie ook pagina 15.
Tijd: 19.30 tot 21.30 uur
Locatie: kleine zaal achter Eetcafé De Leyens, Gondelkade 33 in Zoetermeer

WIJKBIJEENKOMSTEN VOOR MANTELZORGERS

Datum: maandag 19 augustus en 21 oktober
Tijd: 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: recreatieruimte van Petuniatuin 7a

ALZHEIMERCAFÉ

Het Alzheimer Café is een maandelijkse informele bijeenkomst voor mensen met dementie en hun naasten. Telkens staat een ander thema centraal. Aanmelden is niet nodig en de toegang is gratis.

Datum: 3 september, 1 oktober, 5 november en 3 december
Tijd: 19.30 tot 21.00 uur (zaal open vanaf 19.00 uur)
Locatie: recreatiezaal van De Morgenster, Nassaulaan 11 in Zoetermeer

Save the date

Respijtdag

Op 14 september organiseren we weer een respijtdag speciaal voor mantelzorgers uit Gouda, Bodegraven-Reeuwijk, Waddinxveen, en Zoetermeer.

We spelen die dag toerist in eigen land en gaan met elkaar per touringcar naar een oer-Hollandse bestemming. Het exacte programma is nog niet bekend, maar het word een heerlijke, geheel verzorgde dag die zeker de moeite waard is. Houd er wel rekening mee dat er ook afstanden gelopen moeten worden. Zodra de nadere details bekend zijn, ontvang je als geregistreerde mantelzorger de uitnodiging per e-mail. Houd ook onze website en Facebookpagina in de gaten.

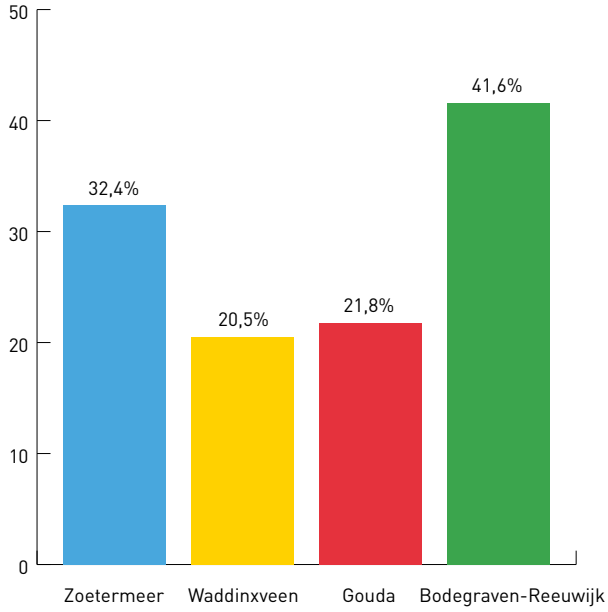
Mantelzorgers zijn positief gestemd over de mantelzorgondersteuning!

Eind 2018 heeft er in de gemeentes Zoetermeer, Waddinxveen, Gouda en Bodegraven-Reeuwijk een klanttevredenheidsonderzoek plaatsgevonden onder alle geregistreerde mantelzorgers.

In dit onderzoek werd er onder andere gevraagd of mantelzorgers tevreden zijn met de verschillende diensten die aangeboden worden. Onderstaand een kort overzicht van de resultaten.

RESULTATEN

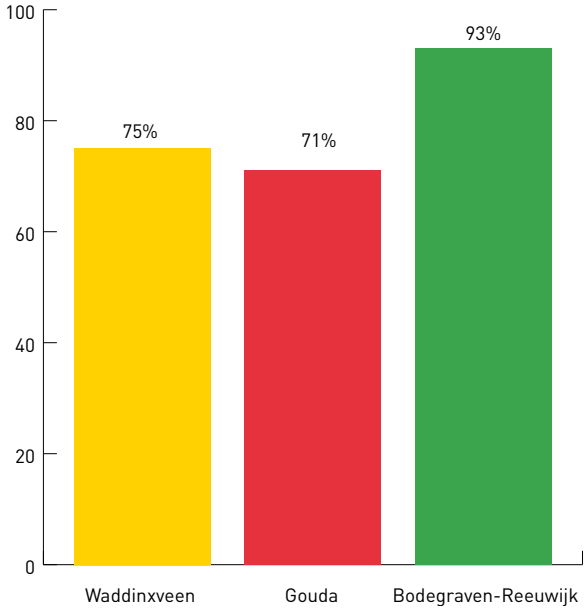
In totaal hebben 1.170 mantelzorgers binnen de vier gemeentes het tevredenheidsonderzoek ingevuld. Meer dan 2/3 van de ondervraagde mantelzorgers is vrouw. De grootste groep mantelzorgers bevindt zich in de leeftijd tussen de 40 en 65 jaar. Meer dan 2/3 van de ondervraagden is bekend met de ondersteuningsmogelijkheden die er voor mantelzorgers zijn. In Bodegraven-Reeuwijk is zelfs 91% van de mantelzorgers hier mee bekend. Er wordt door minder dan de helft van de mantelzorgers gebruik gemaakt van de ondersteuningsmogelijkheden (zie figuur 1).



Figuur 1: Ik ben bekend met de ondersteuningsmogelijkheden en maak er gebruik van of heb er gebruik van gemaakt

TEVREDEN OVER ONDERSTEUNINGSAANBOD

Van de ondervraagde mantelzorgers is 85% of meer van de mantelzorgers neutraal tot zeer tevreden met de diensten die aangeboden worden voor mantelzorgers. Mantelzorgers geven aan erg tevreden te zijn met de informatievoorziening via het mantelzorgmagazine en het emailcontact. In Waddinxveen, Bodegraven-Reeuwijk en Gouda wordt de mantelzorgondersteuning aanbevolen met een 6 of hoger door 70% of meer van de mantelzorgers (zie figuur 2). In Zoetermeer waardeerden mantelzorgers dit met een gemiddeld cijfer van een 7,7.



Figuur 2: Ik beveel de mantelzorgondersteuning aan met een 6 of hoger

CONCLUSIE

In het algemeen zijn mantelzorgers positief gestemd over de mantelzorgondersteuning. Er blijft natuurlijk altijd ruimte voor verbetering. Nog lang niet alle mantelzorgers zijn op de hoogte van de ondersteuningsmogelijkheden, ook kan het ondersteuningsaanbod nog beter aansluiten op de wensen en behoeften van mantelzorgers. De resultaten van het tevredenheidsonderzoek zijn teruggekoppeld aan de gemeentes. Komend jaar gaan we aan de slag met de resultaten van het onderzoek om de mantelzorgondersteuning te blijven verbeteren.

Alle mantelzorgers bedankt die het tevredenheidsonderzoek hebben ingevuld!

Volg ons op Facebook:
facebook.com/mantelzorgcentraal

Palet Welzijn

sam

Sociaal Team

zosamen
Samen zorgen in Zoetermeer