

Nieuwsbrief

- NUMMER 5
- APRIL
- 2015



Wat kunt u als mantelzorgers van ons verwachten

Individuele gesprekken

Soms kan het zorgen voor een ander grote gevolgen hebben voor uw eigen leven. Om balans te bewaren tussen zorgen voor een ander en ook nog jezelf te blijven is het goed om er eens vrijuit over te praten met iemand waar u geen band mee heeft. Samen kijken naar de mogelijkheden om de situatie hanteerbaar te houden of te krijgen. Voor een afspraak kunt u mij bellen 070 511 06 48 of mailen a.stout@smowassenaar.nl

Informatie en advies

Voor al uw vragen neem ik de tijd en wat ik niet weet zoek ik voor u op. Bij ons staat u centraal.

Contactbijeenkomsten

Voor mantelzorgers. Onder het genot van een kopje koffie praten we met elkaar. Wie begrijpt u beter dan iemand, die ook mantelzorgers is.

Ideeën

Om beter aan te sluiten op uw vragen nodig ik u uit om thema's of activiteiten bij mij aan te geven. Op basis van uw vragen en wensen maken wij een mooi programma dat aansluit bij uw wensen. U kunt dit via de mail of telefonisch aan mij laten weten.

Met vriendelijke groet,

Ank Stout

Informatiepunt mantelzorg in de bibliotheek

Elke donderdag middag heeft Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar een informatiepunt voor mantelzorgers in de bibliotheek. Consulente mantelzorg Ank Stout is wekelijks op donderdag tussen 13.30 en 14.30 uur aanwezig in de bibliotheek aan de Langstraat 40. Voor al uw vragen betreffende mantelzorg kunt u bij ons terecht.

Vakanties voor mantelzorgers en hun zorgvragers

Hieronder vindt u een aantal organisaties die voor mantelzorgers en verzorgden samen vakanties organiseren. Heeft u of uw omgeving geen mogelijkheid om op de computer de gewenste informatie te vinden, dan kunt u contact opnemen met SMOW. Wij helpen u verder.

De blauwe Gids www.deblauwegids.nl
Nederlandse Rode Kruis www.rodekruis.nl
Bed&Breakfast zonder drempels De gids is verkrijgbaar bij de ANWB
Buitengewoon reizen www.buitengewoonreizen.nl
Picture vakanties www.picturevakanties.nl
MEE ZHN www.meevakantiewijzer.nl
Het Vakantiebureau www.hetvakantiebureau.nl
Senior Vakantie Plan www.seniorvakantieplan.nl
Stichting Alle Goeds Vakantie met zorg www.allegoedsvakanties.nl

steunpunt mantelzorg
wassenaar

van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar
070-511 06 48
ma t/m vr 09:00-14:00 uur
a.stout@smowassenaar.nl

Mantelzorg bijeenkomsten

Elke maand organiseren wij op de 2e woensdagavond van 19.00 tot 21.00 uur een bijeenkomst voor mantelzorgers. Nu hoor ik regelmatig dat mensen niet graag in de avond naar buiten gaan of hun partner alleen willen laten. Mijn vraag aan u herkent u dit en zou u als het op een middag was wel graag willen komen? Het zou dan mogelijk een woensdag middag van 13.00 tot 15.00 uur worden. Ik ben benieuwd naar uw reactie. U kunt deze mailen naar a.stout@smowassenaar.nl of per telefoon 070-511 06 48. Ik hoor graag van u.

U kunt alvast de volgende woensdagen in uw agenda noteren:

Woensdag 13 mei 2015

19.00 tot 21 uur
UVV lokaal

Thema Ik wil op vakantie, maar wat zijn de mogelijkheden voor respijtzorg

Deze informatieve bijeenkomst betreft de mogelijkheden van Haesebroeck thuiszorg. Elisabeth Buijtelaar van Haesebroeck Thuiszorg is vanavond onze gastspreker. Zij zal ons vertellen wat haar organisatie voor u kan betekenen als u bijvoorbeeld met vakantie wilt gaan. Deze organisatie heeft een nieuw product, namelijk een monitoring service opgestart. Wat dit precies betekent wordt u tijdens deze bijeenkomst uitgelegd. Natuurlijk hebben we voor u ook veel informatie, brochures over andere mogelijkheden.

Woensdag 10 juni 2015

19.00 tot 21 uur
UVV lokaal

Thema Singing from the Soul

Zingen brengt rust in het hoofd en in het lichaam in zijn totaliteit. Zingen werkt positief op mensen die zich in een stress-situatie bevinden. Mantelzorgen kan zonder dat je het beseft veel spanningen geven in het lichaam. Zingen is één van de manieren om spanningen kwijt te raken. We hebben Michael Woudstra uitgenodigd om ons een workshop zingen te geven. Wil je meer over hem weten, dan kan je informatie vinden op www.thevoiseacademy.nl

In de maand juli is er geen mantelzorg bijeenkomst.

Woensdag 12 augustus is de eerste keer na de vakantie. Ruim voor die tijd krijgt u weer een nieuwsbrief.

Aanrader

Film Still Alice

'Alice Howland is een gerenommeerde professor in de linguïstiek met drie kinderen. Ze heeft haar leven op een rijtje en niets lijkt haar geluk in de weg te staan. Op een dag begint ze woorden te vergeten. Ze krijgt de diagnose Alzheimer. In haar strijd tegen het geheugenverlies probeert ze verbonden te blijven met haar familie, terwijl haar herinneringen langzamerhand verdwijnen'.

Te zien in:

Filmhuis Den Haag
Pathe Buitenhof Den Haag
Trianon theater Leiden

Museum Beelden aan Zee, Alzheimer programma

Onder begeleiding van een speciaal opgeleide docent kijkt u in een kleine groep op interactieve manier naar kunst. Het kunstprogramma is speciaal voor mensen met Alzheimer of een andere vorm van dementie, en hun mantelzorger gemaakt.

Data: 7 & 28 mei, 11 & 25 juni, 9 & 23 juli en 6 & 20 augustus
Tijdstip: 11.00 tot 12.30 uur

Locatie: Museum beelden aan zee,
Harteveltstraat 1, 2586 EL
Den Haag

Digitale Nieuwsbrief?!

Wenst u de Nieuwsbrief digitaal te ontvangen?

Geef dit dan door aan a.stout@smowassenaar.nl

telefoon 070 511 06 48 (ma t/m vr 09:00-14:00 uur)

of post Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar
van Heeckerenstraat 2, 2242 GX Wassenaar.