

Nieuwsbrief

NUMMER 10 • JUNI • 2016

Zomer!



Goed nieuws:

Ank Stout is weer volledig hersteld. Heeft u vragen of wilt u graag een gesprek met onze consulent, dan kunt u haar v.a. 3 augustus weer bellen of e-mailen.

Uitstapjes

Voor meer informatie en opgave kunt u terecht op www.smowassenaar.nl onder het kopje agenda.

Zondag 24 juli om 15.00 uur
Rondvaart Kagerplassen

Zaterdag 27 augustus om 12.00 uur
Renbaan Duindigt

Maandag 19 september om 19.00 uur
Workshop gedichten schrijven

Vooraankondiging

Dag van de Mantelzorg:
Zaterdag 12 november
La Place, Duinrell

Wilt u meer info dan kunt u contact opnemen met Remke van Rooden, sociaal werker.

Bent u mantelzorger? Blijf in balans!

Zorgen voor een zieke, naast al uw andere bezigheden, is zwaar.

Als mantelzorger heeft u een verhoogd risico om overbelast te raken. Dit kunt u voorkomen door het vinden van het juiste evenwicht in uw leven. Om mantelzorg vol te kunnen houden is het belangrijk een goede balans te vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor u zelf.

Op onze website kunt u de mantelzorgtest doen en zien of u nog in balans bent en wat u kunt doen (<http://goo.gl/K500gt>).

Ook voor mantelzorgers. Langer zelfstandig wonen, maar wel met een veilig gevoel!

Steeds meer mensen blijven langer thuis wonen. Veel mensen willen ook graag in hun eigen vertrouwde omgeving blijven wonen, maar dan wel met een veilig gevoel. Wellicht is sociale alarmering wel een mogelijkheid voor u.

Het zorgt voor een veilig en gerust gevoel.

Het is een eenvoudig hulpmiddel: met een druk op de knop, is hulp snel ter plaatse. Dat kan hulp zijn van personen waar u afspraken mee hebt gemaakt of van professionele hulpverleners. Naast eenmalige aansluitkosten betaalt u het tarief van een abonnement naar keuze per maand. Deze variëren per leverancier. Zijn er medische redenen voor personenalarmering dan vergoedt de zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten. De SMOW heeft contact met verschillende leveranciers en helpt bij het aanmelden. Voor meer informatie over sociale alarmering kunt u op contact opnemen met de SMOW (Elise Bogers). Bereikbaar tussen 9.00 – 14.00 uur op telefoonnummer 070 - 511 22 26.

Sociale alarmering, altijd een veilig gevoel!

team mantelzorg van Heeckerenstraat 2, 2242 GX Wassenaar

Carla van den Berg, vervangende mantelzorg, 070-5117576, c.vandenberg@smowassenaar.nl

Saskia van der Meer, cliëntondersteuning, 070-5117576, s.vandermeer@smowassenaar.nl

Remke van Rooden, jonge mantelzorgers, 070-5110648, r.vanrooden@smowassenaar.nl

Ank Stout, mantelzorg consulent, 070-5110648, a.stout@smowassenaar.nl

Mantelzorgbijeenkomsten

Graag vooraf aanmelden bij: Remke van Rooden, r.vanrooden@smowassenaar.nl of telefonisch 070 – 511 22 26. Aanmelden kan tot een dag van tevoren.

Donderdag 28 juli 2016 **13.30 tot 15.30 uur**

Beter tillen

Paul Hofman van Visiefit zal ons een workshop 'Beter Tillen' geven. U krijgt handvatten om de verzorging van een dierbare makkelijker te maken. U krijgt informatie over de juiste til-technieken en er wordt geoefend met praktijkvoorbeelden.

Donderdag 25 augustus 2016 **13.30 tot 15.30 uur**

Rouw en Verlies

Anne Remijn van praktijk Eb en Vloed zal een lezing geven over de diverse vormen van verlies waar we mee te maken kunnen krijgen. Ze geeft uitleg over: rouwmodellen. Ze zal vertellen over diverse rouwreacties zoals gevoelens van overlevingsmechanismen en het leren omgaan met verliezen. Anne maakt in haar presentatie gebruik van symboliek, gedichten en helende verhalen. Er is ruimte voor het stellen van vragen en reageren op de lezing.

Woensdag 14 september 2016 **19.00 tot 21.00 uur**

Donderdag 29 september 2016 **13.30 tot 15.30 uur**

Veilig Thuis

Een informatieve bijeenkomst van Veilig Thuis Haaglanden. Het centrale advies- en meldpunt voor iedereen die met huiselijk geweld en/of kindermishandeling te maken heeft of krijgt. Zij zijn er voor kinderen en volwassenen die hulp nodig hebben om weer in balans met elkaar te leven. Soms kom je er op eigen kracht niet uit. Samen creëren ze een plek waar veiligheid en geborgenheid voorop staan.

**Elke woensdag Samen Eten
voorafgaand aan de bijeenkomst** **17.00 uur**

Voorafgaand aan de mantelzorgbijeenkomst is het mogelijk om op eigen kosten een hapje met elkaar te eten. Heeft u hier belangstelling voor dan kunt u zich een week van tevoren opgeven bij Remke van Rooden, 070 – 511 22 26 of per e-mail: r.vanrooden@smowassenaar.nl. We ontmoeten elkaar om 17.00 uur bij het restaurant.

Na uw aanmelding ontvangt u een mail met de gegevens van het restaurant.

www.smowassenaar.nl

Thema Bijeenkomst

Belangenbehartiging.

Dinsdag 13 september 19.00 - 21.00 uur

UVV Lokaal

Welke belangenverenigingen zijn er voor u en bij wie kunt u als mantelzorgers welke vragen stellen? Een gastspreker zal u hierover informeren.

Thema Bijeenkomst van Hospice Wassenaar

In samenwerking met Florence en SMOW. **Ongeneeslijk ziek, en dan...?**
Bijeenkomst: *Beslissingen rondom het levenseinde.*

Donderdag 22 september 19.00 - 21.30 uur

Cultureel Centrum Warenaar
Kerkstraat 75.



Het Alzheimer Café

Warenaar, Kerkstraat 75
Van 19.00 tot 21.30 uur

7 september 2016

Naar de huisarts

Dr. E.N. Stenfert

Zie website SMO Wassenaar
onder alzheimercafe
www.smowassenaar.nl

Mantelzorgbijeenkomst bijwonen? Meld u even aan

Graag willen we vooraf weten hoeveel mantelzorgers we mogen ontvangen tijdens onze bijeenkomsten. Wilt u zich daarom vooraf aanmelden bij: Remke van Rooden, r.vanrooden@smowassenaar.nl of telefonisch 070-511.06.48.

Heeft u zich onverhoopt een keer niet aangemeld, dan bent u natuurlijk van harte welkom.