

Nieuwsbrief

NUMMER 11 • OKTOBER • 2016

Herfst!



U zorgt voor uw naaste. Krijgt u de hulp die ook goed voor u is?

Mantelzorgers zijn vaak geneigd zichzelf te vergeten. Uit onderzoek blijkt dat mantelzorgers vaker lichamelijke/geestelijke klachten hebben dan anderen. Er zijn wellicht voor u ondersteuningsmogelijkheden. Welke instanties kunnen behulpzaam zijn? Wellicht zijn er mogelijkheden die de situatie voor u kunnen verlichten.

De Stichting Maatschappelijke Ondersteuning biedt u gelegenheid om over deze zaken een oriënterend gesprek te hebben. Stel dat u gebruik kunt maken van ondersteuning via de gemeente, dan is het verstandig om de aanvraag voor te bereiden. U kunt daarbij gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner van de SMOW. Samen met haar bereidt u het gesprek voor en zij kan u bij het gesprek vergezellen. Aan deze dienst zijn geen kosten verbonden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Saskia van der Meer, cliëntondersteuner.

Uitstapjes

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

Dinsdag 4 oktober van 18.00 - 20.00 uur
Pannenkoeken eten, Pannenkoekhuis 's Gravesande
Maandag 7 november 19.00 - 21.00 uur
Workshop Mindfulness, UVV lokaal
Woensdag 7 december 17.00 - 19.30 uur
Workshop Gezond Eten, UVV lokaal

Dag van de Mantelzorg Wassenaar & Voorschoten 12 november

De dag van de mantelzorg wordt in samenwerking met Voorschoten georganiseerd en gevierd. Het thema van 2016 is: **Mantelzorg doe je samen**. Hiermee willen we duidelijk maken dat als je samen met familie, vrienden en eventueel burens de zorg deelt, het zorgen minder zwaar is. **Samen ben je sterk**. De wethouders van beide dorpen spreken hun waardering uit voor alle inzet die mantelzorgers voor hun naasten tonen. Dit wordt onder meer gedaan door het overhandigen van een mantelzorgbeeldje. Dit beeldje symboliseert de waardering van de gemeente en wordt aan één mantelzorgster overhandigd. Dit jaar is gekozen om de Dag van de Mantelzorg op zaterdag te vieren. Zaterdag 12 november om 12.00 bent u van harte welkom Bij La Place Duinrell, Duinrell 1, 2242 JP Wassenaar. De mantelzorgers worden daar feestelijk onthaald met een heerlijke lunch en wij bieden u later op de middag een lachworkshop aan. U bent u van harte welkom. Aanmelden tot 2 november bij de SMOW, Remke van Rooden, (070) 511 06 48 of mail r.vanrooden@smowassenaar.nl
Voor Voorschoten bij Voorschoten Voor Elkaar, Mieke Klein telefoon (071) 561 90 01.

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: Ank Stout, info@smowassenaar.nl of telefonisch 070 – 511 22 26. Aanmelden kan tot een dag van tevoren.

Woensdag 12 oktober 19.00 - 21.00 uur (UVV lokaal)

Rouw en Verlies

Anne Remijn van praktijk Eb en Vloed zal een lezing geven over de diverse vormen van verlies. 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.

Donderdag 27 oktober 13.30 - 15.30 uur

Respijtzorg: vervangende mantelzorg

Ik zorg voor mijn partner en daar ben ik de hele dag mee bezig. Als ik boodschappen doe, dan doe ik dat vlug, vlug. Ik voel me gejaagd en vermoeid en het lijkt wel of het steeds erger wordt. De wintermaanden staan weer voor de deur en ik zie er zo tegen op. Herkent u dit dan is het tijd voor respijtzorg. Wat is respijtzorg? Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken tijdelijk aan een ander over te dragen. Hierdoor kunt u bijvoorbeeld even rustig boodschappen doen of naar de schoonheidsspecialiste, gewoon er even tussen uit. Een moment voor u zelf om te ontspannen en weer nieuwe energie op te doen. Zodat u met hernieuwde krachten de zorg weer op u kan nemen. Wat is respijtzorg precies, waar kan ik het aanbod vinden en hoe zit dat met de financiering? Op donderdagavond 27 oktober zullen gastsprekers u informeren over de mogelijkheden.

Woensdag 9 november 19.00 tot 21.00 uur (UVV lokaal)

Donderdag 24 november 13.30 tot 15.30 uur

Zorgen voor een ander kost geld

Zorgen voor een ander kan veel voldoening geven. De persoon waar je van houdt heeft je steun en zorg nodig. Ik hoor ook vaak zeggen ik doe het met liefde ik ben geen mantelzorg. Gelukkig doet u het met liefde maar het kost tijd energie en soms ook veel geld. De financiële kant van het mantelzorgen komt vaak niet of weinig in beeld. Vervoerskosten, eigen bijdragen, minder inkomsten. Als u gaat samenwonen met de zorgvrager, dan kan dat financiële gevolgen hebben. U kunt te maken krijgen met de kostendelersnorm. Wist u dat u als mantelzorg in aanmerking kan komen voor belastingvoordeel? Gastsprekers zullen dieper op deze aspecten van zorgen voor een ander ingaan.

Woensdag 14 december 19.00 tot 21.00 uur

Voeding en beweging

Voeding en beweging is voor iedereen belangrijk en als je voor een ander zorgt, is dat nog belangrijker. Uw gezondheid is kostbaar. Voeding en beweging zijn de twee elementen die bij gezondheid een belangrijke plaats innemen. Dorine Wentrup, Diëtisten Praktijk Wassenaar, komt hierover vertellen en er is tijd om met elkaar van gedachten te wisselen en ervaringen te delen.

www.smowassenaar.nl

Elke woensdag om 17:00 uur

Voorafgaand aan de bijeenkomst

Samen Eten

Op de woensdagavond 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 tot de ochtend van de bijeenkomst aanmelden bij Ank Stout, info@smowassenaar.nl of 070-511.06.48. Na uw aanmelding ontvangt u een mail met de gegevens van het restaurant.

Thema Bijeenkomst van Hospice Wassenaar

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

Donderdag 17 november

19.00 - 21.30 uur

Cultureel Centrum Warenaar
Kerkstraat 75.



Het Alzheimer Café

Warenaar, Kerkstraat 75
Van 19.00 tot 21.30 uur

5 oktober 2016

Wat kan een geriater voor u betekenen?

2 november 2016

“Papa, waar ben je?”

7 december 2016

Documentaire: *“Mijn hoofd in jouw handen”.*

Zie website SMO Wassenaar
onder [alzheimercafe](http://alzheimercafe.nl)
www.smowassenaar.nl

Mantelzorgbijeenkomst bijwonen?

Meld u even aan bij Ank Stout telefonisch 070 511 06 48 of mail naar info@smowassenaar.nl