

# Nieuwsbrief EXTRA

EXTRA EDITIE • OKTOBER • 2015

Vrijdag 13 november 2015

13.00 tot 17.00 uur

## Dag van de mantelzorg laat je zien!

In samenwerking met Voor Elkaar Voorschoten organiseert de SMOW 'de Dag van de Mantelzorg' in het Cultureel Centrum Voorschoten. Prinses Marijkelaan 4, 2252 HH Voorschoten

Het landelijke motto dit jaar is: **laat je zien!**

Laat je zien! Staat voor de persoon achter de mantelzorg, dat u gezien mag worden in deze specifieke rol die u vervult, dat u daarvoor erkenning krijgt en dat de omgeving u als mantelzorgers waardeert.

### Het programma van de dag:

13.30 – 14.00 uur	inloop
14.00 – 14.10 uur	welkom
14.15 – 15.00 uur	high tea
15.15 – 16.10 uur	theatervoorstelling 'over de kopzorg'
16.15 – 16.30 uur	high tea
16.30 – 16.45 uur	uitreiking beeldje aan mantelzorgers
16.45 – 17.00 uur	dankwoord



Aanmelden kan bij:

SMO Wassenaar, telefoon 070 511 22 26 of Remke van Rooden, r.vanrooden@smowassenaar.nl

Woensdag 7, 14 en 21 oktober en 11 november 2015

10.00 tot 12.00 uur

Locatie Huize Willibrord Poortlaan 20

### Cursus: omgaan met dementie van SWZ-Zorg.

Zorgt u voor iemand met dementie in uw omgeving en wilt u gebruik maken van deze cursus om zo meer informatie te krijgen over dementie? Meldt u zich dan aan voor de mantelzorgcursus dementie!

U kunt zich aanmelden voor de cursus door een mail te sturen naar [m.zuidhoek@swz-zorg.nl](mailto:m.zuidhoek@swz-zorg.nl)

of door te bellen met de receptie van SWZ op nummer 070 – 512 32 00 en vragen naar Carla Kuyt of Mariska Zuidhoek.

Woensdag 4, 11 en 18 november 2015

10.00 tot 12.00 uur

### Cursus: omgaan met dementie.

Deze cursus is voor mantelzorgers en naasten.

De cursus wordt verzorgd door Frank Hillenaar (casemanager bij Florence) en Ank Stout (mantelzorgconsulent). Elke bijeenkomst start met een fragment uit een film waarin de belevenissen van een iemand met de ziekte dementie centraal staat. De fragmenten bespreken we vervolgens samen.

Op 11 november is er een psycholoog als gastspreker en 18 november komt een notaris.

Voor meer informatie over de cursus kunt u contact opnemen met Ank Stout, 070-511 06 48, [a.stout@smowassenaar.nl](mailto:a.stout@smowassenaar.nl) of Frank Hillenaar, 06 – 3985 0470, [frank.hillenaar@florence.nl](mailto:frank.hillenaar@florence.nl)

In de drie bijeenkomsten krijgt u informatie en handreikingen over hoe om te gaan met iemand met dementie, en er is gelegenheid om uw ervaringen te delen.

U kunt zich opgeven bij Remke van Rooden, 070-511 06 48 of per email [r.vanrooden@smowassenaar.nl](mailto:r.vanrooden@smowassenaar.nl)

**Woensdag 8 oktober 2015**

**14.00 tot 16.00 uur**

Locatie van Heeckerenhuis

*Wandelen met een vraag.*

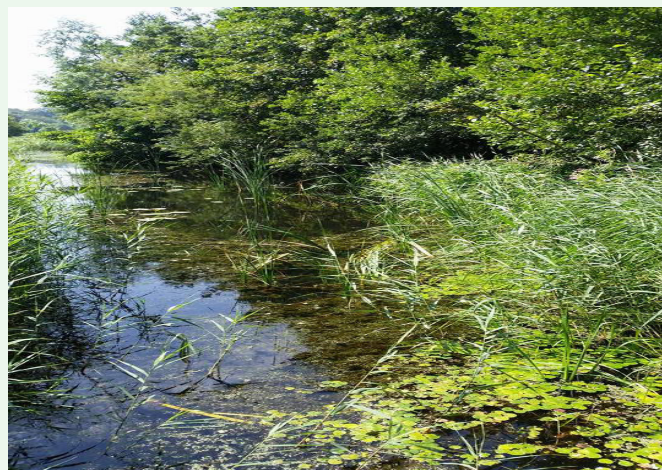
De filosoof Hippocrates sprak de woorden:  
**'Lopen is voor de mensheid het beste medicijn'.**

Samen met Conny Groeneveld van 'Ik Moed' maken we een wandeling in Wassenaar.

Tijdens een wandeling komen gedachten tot rust en ontstaat er ruimte voor iets nieuws. We starten met koffie/thee in het van Heeckerenhuis en lopen vervolgens naar de Jagerslaan waar we rustig een route van ongeveer een uur lopen.

Tot slot is er gelegenheid voor een nazit met een drankje in het van Heeckerenhuis.

Opgeven bij Ank Stout



*Schrijfcafé voor mantelzorgers*

**Vrijdag 14.00 tot 16.00 uur**

**15 oktober, 19 november en 17 december 2015**

Locatie van Heeckerenhuis, UVV lokaal

*Kosten € 5,- per keer*

Opgeven bij Remke van Rooden

Caroline van Wilgen, helpt u bij het schrijven van uw levensverhaal.

Levensverhalen zijn de ervaringen uit het dagelijks leven die u meedraagt, vaak zonder ze aan een ander te vertellen terwijl uw hart en hoofd daar wel behoefte aan hebben.

Als mantelzorgers heeft u geen doorsnee leven en is het niet altijd gemakkelijk om daarin ook nog ruimte en tijd vrij te maken voor wat uzelf beleeft. Daarom wordt u deze inspirerende schrijfmiddagen aangeboden. Het schrijfcafé bestaat uit vijf bijeenkomsten met aansluitende thema's. Maar u bent ook van harte welkom als u één keertje wilt komen.

*Samen tegen eenzaamheid*

**Vrijdag 10.00 tot 12.00 uur**

**9 oktober 2015**

Locatie van Heeckerenhuis, Rode Kruis lokaal

*Geen kosten*

Voorlichtingsbijeenkomst: **samen tegen eenzaamheid**

Deze voorlichtingsbijeenkomst is niet alleen voor mantelzorgers maar ook voor andere geïnteresseerden. De ervaring leert dat mantelzorgers als de zorg intensief is, in een isolement terecht kunnen komen.

In het kader van **'de week van de eenzaamheid'** vertellen Marja Janson van Context en Saskia van der Meer, senioren adviseur SMOW over hoe u sociale contacten kunt aangaan en hoe u uw netwerk kunt onderhouden. Iedereen kan op enig moment in zijn leven met eenzaamheid geconfronteerd worden. Tijdens deze bijeenkomst krijgt u handige tips en handvatten aangereikt om dat te voorkomen.

*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