

# Nieuwsbrief

- NUMMER 1
- JANUARI
- 2014



Graag wil ik mij voorstellen aan iedereen die mij nog niet kent.

Mijn naam is **Ank Stout**.

Ik ben verantwoordelijk voor de ondersteuning van mantelzorgers. Mijn functie is Consulente Mantelzorg. Ik heb de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening gedaan. Iedere die meer over mij wil weten nodig ik uit om naar

onze bijeenkomsten te komen.

## **Wat kunt u als mantelzorgers van ons verwachten in 2014.**

**Contact bijeenkomsten.** Deze bijeenkomsten zijn alleen toegankelijk voor mantelzorgers. Onder het genot van een kopje koffie praten met andere mantelzorgers. Wie begrijpt u beter dan iemand die ook mantelzorgers is.

**Individuele gesprekken.** Het zorgen voor een ander kan grote gevolgen hebben voor uw eigen leven. Om de balans te bewaren tussen het zorgen voor een ander en jezelf blijven is het soms goed om te praten met iemand waar u geen band mee heeft. Samen kijken we naar de mogelijkheden om de situatie hanteerbaar te houden of te krijgen. Voor een afspraak kunt u mij bellen of een mail sturen. Het gesprek kan plaatsvinden bij u thuis of bij mij in het Van Heeckerenhuis. Het is raadzaam om het gesprek te hebben zonder de persoon waar u voor zorgt. Dan kunnen we vrijuit praten.

**Informatie en advies.** Voor al uw vragen neem ik de tijd. Wat ik niet weet, zoek ik voor u op. Bij ons staat de mantelzorgers centraal.

Per 1 januari zijn de activiteiten van de Stichting Rondom Mantelzorg in Wassenaar overgedragen aan de SWOW. Daarmee verbreedt de SWOW zich met ondersteuning van alle mantelzorgers in Wassenaar. Mantelzorg is immers niet leeftijdsgebonden. Denk bijvoorbeeld aan kinderen die mee zorgen voor een chronisch ziek gezinslid. Ik blijf mij inzetten voor alle mantelzorgers in Wassenaar. Dit doe ik natuurlijk in samenwerking met collega's en andere organisaties die u behulpzaam kunnen zijn, zoals bijvoorbeeld CJG en WMO loket.

Wij willen in 2014 starten met een digitale nieuwsbrief. Indien u een e-mail adres heeft wilt u dat dan aan mij doorgeven? Per mail, het makkelijkst voor u en mij, of per telefoon. De mensen die geen gebruik (kunnen) maken van een computer krijgen de nieuwsbrief natuurlijk gewoon door de brievenbus.

## **Ideeën.**

Heeft u ideeën of onderwerpen die u wilt bespreken laat het me weten en ik ga dan kijken of het te organiseren valt.

Tot slot: alle medewerkers van de SWOW wensen u een voorspoedig 2014.

Met vriendelijke groet,  
Nico Lausberg, directeur en Ank Stout, consulente

*steunpunt mantelzorg*  
*wassenaar*

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

# Bijeenkomsten voor mantelzorgers in Wassenaar

Woensdag 15 Januari 2014

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Plaats: Van Heeckerenhuis, UVV lokaal  
Van Heeckerenstraat 2 Wassenaar

## Samen ontspannend schilderen

o.l.v. Sjaak Meijer

Na alle drukte van de feestdagen even bijkomen. Onder leiding van Sjaak Meijer gaan we schilderen. Voor Sjaak is schilderen een moment van ontspanning, even geen zorgen maar volledige concentratie, alleen jezelf zijn. Ook is schilderen een goede manier om je gevoelens te uiten. Papier is geduldig je kan er je gevoelens op kwijt, verdriet, boosheid, geluk, tevredenheid.

Het wordt een gezellige avond. Nico Lausberg, directeur van SWOW, komt deze avond langs om met u in gesprek te gaan.

U kunt al uw vragen aan hem stellen.

Woensdag 12 maart 2014

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Plaats: Van Heeckerenhuis, UVV lokaal  
Van Heeckerenstraat 2 Wassenaar

## Respijtzorg

gast spreker is Corrie van Bruggen coördinator vervangende mantelzorg

Goed voor jezelf zorgen. Wordt dat ook weleens tegen u gezegd. Wat kun je nu met z'n opmerking. Goed voor jezelf zorgen, hoe doe je dat dan eigenlijk. We wisselen ervaringen en mogelijkheden uit over respijtzorg, even de zorg uit handen geven.

Corrie Van Bruggen vertelt over de mogelijkheden van respijtzorg die zij biedt.

Donderdag 13 februari 2014

Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Plaats: Van Heeckerenhuis, UVV lokaal  
Van Heeckerenstraat 2 Wassenaar

## Samen op vakantie

gast spreker is Eliane Heseltine

De zomer is nog ver weg, maar het is heerlijk om al plannen te maken en je te oriënteren op de mogelijkheden.

Het vakantieaanbod biedt meer dan je denkt. Gast spreker Eliane Heseltine heeft een adviespraktijk voor mensen met beperkingen en hun mantelzorgers, die door de bomen het bos niet meer zien. Eliane verkoopt geen vakanties en vertegenwoordigt geen reisbureau. Zij is zelf mantelzorger en geeft advies over de mogelijkheden.

Woensdag 9 april 2014

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Plaats: Van Heeckerenhuis, UVV lokaal  
Van Heeckerenstraat 2 Wassenaar

## Opname in zicht

gast spreker is nog niet bekend

Opname in zicht. Niemand wil in een verpleeg- of verzorgingshuis terecht komen, maar soms is er geen ontkomen aan. Ook een mantelzorger kan ziek worden en uitvallen. Je kan je daar niet altijd op voorbereiden, maar vaak zie je het aankomen. Allerlei vragen komen bij je op. Hoe verloopt opname in een verpleeghuis eigenlijk, in welk huis kan je terecht, hoe moet ik dat regelen. U weet de vragen zelf veel beter. We nodigen iemand uit, aan wie u al uw vragen kunt stellen.

## Uitschrijven?!

Wenst u uitgeschreven te worden uit ons adressenbestand?

Geef dit aan ons door via [ankstout@welzijn-ouderen.nl](mailto:ankstout@welzijn-ouderen.nl),  
telefoon 070 511 06 48 (ma t/m vr 09:00-14:00 uur)  
of post Stichting Welzijn Ouderen Wassenaar  
van Heeckerenstraat 2, 2242 GX Wassenaar.