

# NIEUWSBRIEF

# Mantelzorg



## AGENDA in het kort:

Di. 4 juli 10.30 – 11.30 uur  
'Leren ontspannen'  
Dorpskamer, Den Hoorn

Ma. 28 aug. 10.30 – 11.30 uur  
'Levensende'  
Singelhof, Maasland

Wo. 13 sept. 10.00-12.00 uur  
'Hulpmiddelen en tips zorg thuis'  
Gezheidscentrum, Maasland

Wo. 20 sept. 10.00-12.00 uur  
'Dementie'  
Zaal Singelhof, Maasland

Vr. 6 okt 10.30 -11.30 uur  
'Bewegen'  
Singelhof, Maasland

### Bereikbaarheid:

Mantelzorg MD is telefonisch bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag.

Indien niet wordt opgenomen, kunt u een bericht inspreken en u wordt dan teruggebeld.

U kunt ook een e-mail sturen.



### Contactgegevens:

Susanne Janssen  
Adviseur Mantelzorg  
Telefoon 06 – 1037 9080  
E-mail [s.janssen@swmd.nl](mailto:s.janssen@swmd.nl)  
Twitter [@Mantelzorg\\_MD](https://twitter.com/Mantelzorg_MD)  
[www.mantelzorgmiddendelfland.nl](http://www.mantelzorgmiddendelfland.nl)  
Stichting Welzijn Midden-Delfland  
[www.swmd.nl](http://www.swmd.nl)  
Twitter: [@Welzijn\\_MD](https://twitter.com/Welzijn_MD)  
Facebook: Welzijn Midden-Delfland

Deze nieuwsbrief wordt gemaakt door Mantelzorg Midden-Delfland en verschijnt een aantal keer per jaar. De nieuwsbrief is gericht aan mantelzorgers en geeft informatie over mantelzorg, ondersteuningsmogelijkheden en activiteiten voor mantelzorgers in onze regio.

Wilt u zelf een bijdrage leveren aan deze nieuwsbrief, bijvoorbeeld omdat u een ervaring wilt delen of tips heeft, neemt u dan contact op met ons. Wilt u meer weten over de dienstverlening van Mantelzorg Midden-Delfland, neem dan gerust contact op met adviseur Susanne Janssen. Zij maakt dan een afspraak bij u thuis, of op een locatie in Den Hoorn, Maasland of Schipluiden.

Bent u geen mantelzorger (meer) en/of wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, laat het ons weten?!

## Nieuws

### Informatie via websites

In deze nieuwsbrieven staan regelmatig links naar websites. Mensen die de nieuwsbrief digitaal ontvangen, kunnen op die manier direct doorklikken. Mocht u niet de beschikking over een computer hebben en u wilt wel meer informatie, neemt u gerust contact op met ons (hiernaast staan contactgegevens). Wij kunnen u dan meer vertellen over het onderwerp en/of meer uitgebreide informatie op papier toesturen.

### Alvast voor uw agenda: gezondheidsmarkten

In het najaar worden gezondheidsmarkten gehouden, waarbij u diverse informatie kunt krijgen en gezondheidschecks kunt laten doen. Van 10.00 tot 12.00 uur op 4 oktober in Den Hoorn, op 11 oktober in Schipluiden en op 25 oktober in Maasland.

### Ochtend over dementie

In het kader van Wereld Alzheimer Dag organiseert collega Mariët Barendse met Careyn en Pieter van Foreest een informatieve ochtend over dementie. Niet alleen professionals vertellen over dit onderwerp maar ook ervaringsdeskundigen delen met u hun verhaal. U bent welkom op woensdag 20 september om 10.00 uur in de zaal van de Singelhof, Maasland.

**Email adressen: graag willen wij onze post zoveel mogelijk digitaal verzenden. Wilt u ons uw email adres doorgeven, als dit nog niet bekend is?**

### **Autisme Informatie Centrum**



Autisme is een ontwikkelingsstoornis, waarbij de prikkel- en informatieverwerking in de hersenen anders verloopt. Mensen met autisme nemen losse details waar uit de wereld om hen heen en hebben moeite om die details vervolgens te verwerken tot een samenhangend geheel.

Het Autisme Informatie Centrum (AIC) is een regionaal informatie- en documentatiecentrum rond autisme. Het AIC is er voor mensen met autisme en hun naasten en voor iedereen die meer wil weten over autisme, zoals hulpverleners, studenten en mantelzorgers.

Ouders, partners, familie van en mensen met autisme zelf ontmoeten elkaar bij het AIC en leren daarbij van elkaars ervaringen bij hun aanpak thuis en bij hun zoektocht naar de juiste hulp. Het AIC wordt bemenst door ervaringsdeskundige vrijwilligers. Zij hebben in hun persoonlijke leven en/of hun werk dagelijks met autisme te maken. De vrijwilligers hebben allemaal een basistraining gevolgd en worden regelmatig bijgeschoold.

Het dichtstbijzijnde AIC is aan de **Van Bleyswijkstraat 91 in Delft**, bij Delft voor Elkaar, tel. 015-7600200. Op de eerste vrijdag van de maand is er tussen 10.00 en 11.30 uur een filmochtend. Op elke derde vrijdag van de maand is er om 10.00 uur een koffie-ochtend speciaal voor de partners van mensen met autisme. Op de overige vrijdagochtenden kunt u voor uw vraag of verhaal terecht tijdens het inloopspreekuur tussen 9.30 en 11.30 uur. Er is een mediatheek aanwezig met boeken, artikelen en films over het onderwerp. Kijkt u ook eens op [www.autisme.nl](http://www.autisme.nl)

### **Terminuz**

TerminuZ is er voor mensen in de laatste levensfase, die thuis willen sterven. De opgeleide en gemotiveerde vrijwilligers van TerminuZ geven tijd, aandacht en ondersteuning aan de ernstig zieke en zijn of haar familie. Dit gebeurt door middel van een luisterend oor, hulp bij eten en drinken, 'er zijn' zodat de mantelzorger een moment rust kan krijgen. De vrijwilligers zijn beschikbaar van 7.00 tot 23.00 uur. Met u wordt overlegd wanneer en hoe lang de hulp wordt geboden en aangepast wanneer dit gewenst is. Het kan dus starten met een uurtje per week en in een latere fase uitgebreiden naar behoefte.

Het lijkt misschien raar om in deze kwetsbare fase in uw leven een vreemde erbij te halen... toch kan het juist dan zo fijn zijn dat er een extra persoon is op wie u terug kan vallen.



TerminuZ is de rechtsopvolger van Stichting VPTZ regio Westland, de vrijwilligersorganisatie voor terminale thuiszorg. Deze stichting is opgericht in 1992 en sinds die tijd uitgegroeid tot een professionele organisatie met rond 25 vrijwilligers en een professionele coördinator. Jaarlijks doen tientallen bewoners van de regio Westland, Midden-Delfland en Hoek van Holland een beroep op de vrijwilligers van terminale thuiszorg.

Voor meer informatie [www.terminuz.nl](http://www.terminuz.nl)

De coördinator is Trienke de Jong, tel. 06-12471661 of email: [coordinator@terminuz.nl](mailto:coordinator@terminuz.nl).

### **Hulpmiddelen en praktische tips bij zorg thuis**

Ook dit jaar bieden wij weer in samenwerking met **Careyn wijkverpleging** een praktische cursus aan m.b.t. zorg thuis. U maakt kennis met handige hulpmiddelen, zoals voor uw steunkousen, bij incontinentie, bij eten/drinken. En u hoort praktische tips: hoe help je iemand uit bed, bij het opstaan uit de stoel, hoe zorgt u daarbij dat uw eigen rug heel blijft. Deelnemers van eerdere bijeenkomsten geven aan, altijd weer nieuwe dingen te horen... U bent welkom op 13 september van 10.00 tot 12.00 uur in het nieuwe Gezondheidscentrum in Maasland, dit is het Groene Kruis gebouw achter de nieuwbouw tegenover de Albert Heijn.



Voor deelname, graag een berichtje via [s.janssen@swmd.nl](mailto:s.janssen@swmd.nl) of 06-10379080 zodat we ongeveer het aantal deelnemers weten (maar besluit u pas op de dag zelf om spontaan te komen, bent u alsnog van harte welkom!)

### **Strandgoed Ter Heijde Logies & Respijt: verlengd**

We hebben u eerder bericht over de pilot van het Strandgoed in Ter Heijde. Deze pilot is vanwege succes verlengd, vandaar dat we het u opnieuw onder de aandacht willen brengen. De coördinator van het Strandgoed benadrukt, dat het niet alleen voor mensen die zich overbelast voelen een uitkomst kan zijn, maar juist ook al eerder.. om te kunnen bijtanken en de zorg op een fijne manier vol te kunnen blijven houden. Er zijn ook 2 persoonskamers zodat u samen kunt komen. Wat houdt het in:

*“Even logeren, in bijzonder goede handen. Een plek waar je naaste het heerlijk kan hebben, net als thuis, omringd door lieve zorgzame mensen. Zodat jij als mantelzorger even de ruimte krijgt voor een adempauze. Dat is wat Strandgoed Logies & Respijt kan bieden.*

In 2016 openden de deuren van Strandgoed Ter Heijde logies & respijt. Een logeerhuis waar mensen met een lichamelijke beperking en/of een lichte vorm van dementie kunnen logeren zodat hun mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft om te ontspannen of om te herstellen van een operatie of ziekte.



Pieter van Foreest

Even tijd nemen voor jezelf, het klinkt zo vanzelfsprekend en logisch. En dat is het ook. Toch zijn er veel mantelzorgers die dat niet zo vanzelfsprekend vinden, waardoor het zo kan zijn dat zij op een punt kunnen komen dat zij het niet meer vol weten te houden en zelfs overbelast kunnen raken. Want als je voor een ander zorgt is tijd voor jezelf niet zo eenvoudig te organiseren.

Het team van betrokken en geschoolde vrijwilligers en zorgmedewerkers is er voor om de taken van de mantelzorger voor een korte periode over te nemen. De zorg van thuis wordt zo voortgezet in onze logies & respijt, 24 uur per dag, zeven dagen per week.

“De mantelzorger op tijd ontzorgen, ook wel respijtzorg genoemd, daar zijn wij voor”.

Het Strandgoed vindt u aan de Arie Tukstraat 2, Ter Heijde aan Zee. Voor meer informatie: tel. 015-5155000 , <https://pietervanforeest.nl/strandgoed-ter-heijde-logies-respijt>





Het **Alzheimer Café** is een trefpunt voor mensen met dementie en hun naaste omgeving. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De toegang is vrij. Voor meer informatie over de inhoud van de thema's, kijkt u op <http://www.alzheimer-nederland.nl/over-alzheimer-nederland/wie-zijn-wij/alzheimer-cafes.aspx>

Een overzicht van de thema's is eventueel ook via ons op te vragen.

*Alzheimer Café Westland – Naaldwijk- elke 3<sup>e</sup> maandag van de maand*

*Alzheimer Café – Delft- elke 2<sup>e</sup> maandag van de maand*

*Alzheimer Café – Maassluis – elke 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand*

## AGENDA

*Bijeenkomsten zijn vertrouwelijk: wat er besproken wordt, blijft onder elkaar!*

Thema / ontmoetingsbijeenkomsten Mantelzorg Midden-Delfland. Deelname is gratis.

Aanmelding is niet noodzakelijk, tenzij het er specifiek bij wordt vermeld.

U vertelt over uzelf enkel datgene wat u kwijt wilt. Alleen luisteren is ook prima.

Dinsdag 4 juli: 'Leren ontspannen'

Ariena Poot geeft een introductie cursus: Meer rust en tijd voor jezelf .. heeft u behoefte aan rust en ontspanning? Wilt u meer energie en beter contact met uzelf en met degene voor wie u zorgt? Tijdens deze ochtend hoort u hoe dit mogelijk kan zijn.. beleef het mee!  
10.30 – 11.30/12.00 uur, de Dorpskamer, Pr.W.Alexanderhof 2 in Den Hoorn.

Maandag 28 augustus: 'Levenseinde' – i.s.m. Ontmoetingcentrum Singelhof

Als je weet dat je niet meer beter wordt, kunnen er allerlei vragen op je afkomen. Wat als ik zelf niet meer kan beslissen? Hoe laat ik mijn naasten weten wat belangrijk voor mij is? Wat wil ik eigenlijk zelf nog, en hoe maak ik keuzes? Beslis ik zelf of beslissen mijn naasten wanneer het genoeg is geweest? We gaan met elkaar in gesprek over dit moeilijke maar zinvolle onderwerp onder begeleiding van Margot van Acker, van Pieter van Foreest.  
10.30 – 11.30 uur, cursusruimte van de Singelhof, Hofsingel 56a in Maasland

Woensdag 13 september: 'Hulpmiddelen en praktische tips bij zorg thuis'

In samenwerking met Careyn wijkverpleging bieden we u deze cursus aan, zie ook het stukje op blad 3 van deze nieuwsbrief. Aanmelden is niet verplicht, maar wel fijn!  
10.00 – 12.00 uur, Groene Kruis gebouw, Graaf Dirk II laan nr 2D in Maasland

Woensdag 20 september: 'Dementie'

Ter gelegenheid van Wereld Alzheimer Dag: zie ook op het eerste blad van deze nieuwsbrief.  
10.00 – 12.00 uur in de zaal van de Singelhof, Hofsingel 18 in Maasland.

Vrijdag 6 oktober 'Bewegen'- i.s.m. Ontmoetingscentrum Singelhof.

Gastspreker is de psychomotorisch therapeut van Pieter van Foreest. Hij vertelt waarom bewegen zo belangrijk is geeft praktische tips hoe u kunt bewegen, ook met een eventuele beperking.

10.30- 11.30 uur; cursusruimte van de Singelhof, Hofsingel 56a in Maasland