

NIEUWSBRIEF

3^e kwartaal 2019

AGENDA in het kort:

Din. 3 sept. 10.30-11.30 uur
'koffie ochtend'
De Hooiberg, 't Woudt

'Wereld Alzheimer Dag'
Eind september
Nadere informatie volgt!
Midden-Delfland

Vrij. 11 okt 10.00 -11.30 uur
'Zorg thuis, praktische tips'
Dorpshoeve, Schipluiden

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
Twitter @Mantelzorg_MD

www.mantelzorgmiddendelfland.nl

Stichting Welzijn Midden-Delfland
www.swmd.nl
Twitter: @Welzijn_MD
Facebook: Welzijn Midden-Delfland

Mantelzorg



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, dan horen wij het graag.

WAT
EEN
GELUK
DAT ER
MANTEL-
ZORGERS
ZIJN!

Twee Klaverjasvrienden hebben een druppelbril uitgevonden

De twee Klaverjasvrienden Evert van Voorst (86) en Ab Zwaan (84) hebben een druppelbril uitgevonden. De druppelbril is een bril waarmee je oogdruppels bij jezelf kunt toedienen zonder al te veel gehannes. Wanneer Evert en Ab deze uitvinding deden, hadden ze net een oogoperatie achter de rug. Toen Ab zijn leesbril vergat af te zetten tijdens het druppelen van zijn oog, kwam hij op een idee. Hij boorde een gaatje in het glas en klemde daar het flesje in. Op deze manier vond hij het druppelen veel makkelijker gaan en hij wilde er wat mee doen. De druppelbril was geboren! Zo is iemand ook minder afhankelijk van hulp van anderen. Inmiddels hebben ze een eigen website waar je gemakkelijk een druppelbril kunt bestellen: het kost 8,50 euro plus 2,00 euro verzendkosten: www.druppelzorg.nl. Binnenkort is de druppelbril ook verkrijgbaar voor 10,50 euro bij Oog voor Ogen! Te vinden aan de Dijkshoornseweg 35 in Den Hoorn.

Campagne 'Dementievriendelijk in je werk'

Er loopt een campagne die 'Dementievriendelijk in je werk' heet. Deze is er gekomen om er voor te zorgen dat medewerkers van bedrijven beter met mensen met dementie kunnen omgaan en heeft er onder andere voor gezorgd dat er online trainingen over het helpen van mensen met dementie zijn gekomen. Op dit moment gaan veel medewerkers van bedrijven nog niet altijd even goed om met klanten met dementie door onbegrip, anderzijds voelen mensen met dementie zich onbegrepen waardoor ze minder de deur uit durven gaan. In deze online trainingen leren medewerkers in een aantal stappen hoe er contact wordt gemaakt met iemand met dementie en hoe diegene geholpen kan worden. Meer informatie over dit onderwerp is te vinden op www.samendementievriendelijk.nl

Inloophuis Debora

Het Inloophuis Debora is een ontmoetingscentrum van Delft en omstreken (dus óók voor inwoners van Midden-Delfland) voor mensen met kanker en hun naasten.



Dit Inloophuis biedt op niet-therapeutisch gebied ondersteuning in het verwerkings- en acceptatieproces van de ziekte kanker. U kunt altijd terecht voor een kopje koffie of thee, een praatje, een luisterend oor, informatie en activiteiten. Er zijn onder andere activiteiten die in het teken staan van ontspannen en verwennen: Reiki, massage, voetverwennerij,

schoonheidsbehandelingen. Er is ook gelegenheid om deel te nemen aan Yoga, Tai Chi of de creatieve activiteiten zoals boetseren, schilderen of creatieve workshops.

Een mooie, integrale, fijne omgeving, zeker de moeite waard om eens een keer naar toe te gaan! Aart van der Leeuwlaan 9 in Delft. Tel: 015-2572767 www.inloophuisdebora.nl

Preventie bijeenkomst

Hulpmiddelen en praktische tips bij zorg thuis

Ook dit jaar bieden wij weer in samenwerking met Careyn een praktische cursus aan voor de zorg thuis. Judy Grabijn is ergocoach bij Careyn en weet hier alles van..

U krijgt praktische tips: hoe help je iemand bij het opstaan uit de stoel, hoe ondersteun je iemand goed, wat is wel en niet handig hierbij.

En dan vooral: hoe zorgt u daarbij dat uw eigen rug heel blijft!

En u maakt kennis met handige hulpmiddelen, zoals voor uw steunkousen, bij incontinentie, bij eten/drinken. Er is meer mogelijk dan u denkt.

Deelnemers van eerdere bijeenkomsten geven aan, altijd weer nieuwe dingen te horen...

U bent welkom op vrijdag 11 oktober van 10.00 tot 11.30 uur in de Dorpshoeve, Keenenburgweg 10 in Schipluiden.

Voor deelname, graag een berichtje via 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!)



Kent u nog iemand anders die interesse heeft in deze informatie: komgewoon mee!



Naar het café

In onze buurgemeente Delft zijn een aantal terugkerende bijeenkomsten voor mensen die betreffende aandoening hebben en hun partners/mantelzorgers. Praten met en luisteren naar mensen die weten wat u meemaakt, kan heel prettig zijn.

Vanuit Midden-Delfland bent u ook van harte welkom:

Alzheimer café Delft

De bijeenkomsten vinden elke 2e maandag van de maand plaats van 19.30 – 21.00 uur in Hotel Delft Centre, Koepoortplaats 3 in Delft. Meer informatie via 015-285 04 97 of

<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/delft-westland-oostland>

Autisme Informatie Centrum Delft

Het AIC Delft is gevestigd bij Delft voor Elkaar, Van Bleyswijkstraat 91 Delft. Voor het maken van een afspraak of meer informatie over de activiteiten kunt u een mail sturen aan

delft.aic@gmail.com

<https://www.autisme.nl/activiteiten/regio/zuid-holland/autisme-info-centra-aic-zuid-holland/>

Longpunt Delft

De bijeenkomsten vinden elke 2e dinsdag van de maand plaats van 14.00 – 16.00 uur in Buurthuis Wippolder, Professor Krausstraat 50, 2628 JN Delft. Meer informatie via (033)-434 12 75 of 06-13 95 53 34 of delft@longpunt.longfonds.nl

<https://www.longfonds.nl/uw-buurt/longpunten-ontmoet-elkaar>

NAH café Delft (Niet Aangeboren Hersenletsel)

De bijeenkomsten vinden elke 2e woensdag van de maand plaats van 19.30 – 21.30 uur bij Activiteitscentrum Aventurijn, Tuindersvaart 43, 2614 SK Delft.

Meer informatie via 06-21 20 59 81 of nahcafedelft@gmail.com

<https://www.nahcoordinatie.nl/NL/Informatie/Actualiteiten>

Parkinson café Delft

Iedere 3e dinsdagavond van de maand organiseren we een Parkinson Café (behalve in juli). Vanaf 19.00 bent u welkom in het restaurant van Basalt (voorheen Sophia Revalidatiecentrum) in Delft. Het programma begint om 19:30.

<https://parkinsoncafedelft.nl/agenda>



Wereld Alzheimer Dag

Rond 21 september wordt wereldwijd aandacht besteed aan de ziekte Alzheimer (eigenlijk: alle vormen van dementie, dementie is een verzamelnaam waarvan Alzheimer een van de bekendste is). In onze gemeente zal hier zeker aandacht aan besteed worden!

De voorbereidingen zijn in volle gang, een mooie samenwerking met Pieter van Foreest, Careyn, Alzheimer DWO, de gemeente Midden-Delfland en SWMD.

Meer informatie volgt zo snel mogelijk: houdt u de berichtgeving in de Schakel in de gaten!

Mantelzorg in combinatie met je baan

Combineer je als mantelzorger je zorgtaken met een betaalde baan? Dan ben je niet de enige: één op de vijf werknemers doet dit, in de zorgsector zelfs één op de vier. De combinatie van werken en zorgtaken kan zwaar en lastig zijn. Om ervoor te zorgen dat je beide naast elkaar kunt blijven doen, is het belangrijk dat je een goede balans vindt. Hier vind je een aantal mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker te maken: <https://mantelzorg.nl/pagina/voor-mantelzorgers/thema-s/werk-en-mantelzorg>

Bijeenkomsten.. waarom zou ik?

De mantelzorgbijeenkomsten in MD zijn heel integer en vooral ook gezellig! Mensen ervaren het als prettig om de verhalen van anderen te horen, te beseffen dat ze niet alleen zijn met hun zorgen en daarmee kunnen zij (h)erkenning bij elkaar vinden. Niemand is natuurlijk verplicht hier naartoe te komen. Weet dan dat Susanne ook één op één contact biedt, voor wat tips of gewoon om te luisteren. Mail of bel haar om iets af te spreken!

We wensen u een fijne, liefdevolle zomer toe met degenen die u lief zijn



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 3 sept: 'Koffie ochtend'

De schoolvakantie is net voorbij, iedereen weer in het gareel.. gaan wij nog even rustig koffie drinken! Elkaar ontmoeten, bijpraten.. inclusief koffie/thee en wat lekkers. Welkom!

10.30 – 11.30 uur, de Hooiberg in 't Woudt

September: 'Wereld Alzheimer Dag'

Zie stukje eerder in deze nieuwsbrief

Vrijdag 11 oktober 'Preventie: hulpmiddelen en praktische tips bij zorg thuis'

In samenwerking met Careyn: zie stukje eerder in deze nieuwsbrief!

10.00 - 11.30 uur; de Dorpshoeve, Keenenburgweg 10 in Schipluiden

Welkom!