



Mantelzorg nieuwsbrief april 2019

Beste mantelzorger,

Mantelzorger zijn, daar kies je niet voor, dat overkomt je. “Ach, je doet het gewoon, het hoort erbij” wordt regelmatig gezegd. Mantelzorg verlenen zorgt voor fijne en mooie momenten, maar dat neemt niet weg dat het soms zwaar en moeilijk kan zijn. U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u zorgt voor uw naaste(n), weet u dat u het niet alleen hoeft te doen?

Even voorstellen: wij zijn Lonneke Hofmeester, Wallie van Yperen, Manon van Oostenbrugge en Talitha Nobbe, de mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk. Wij informeren, ondersteunen en begeleiden mantelzorgers op verschillende manieren.

Allereerst bieden wij een luisterend oor, we kijken samen naar waar u tegenaan loopt en hoe we de situatie kunnen veranderen en zo uw zorgen kunnen verminderen. Dit kan via één op één contact, bijvoorbeeld telefonisch of met een afspraak in een van onze wijkcentra. Ook is het mogelijk om bij u of bij degene voor wie u zorgt thuis af te spreken. Wij doen ons uiterste best om u zo goed mogelijk te helpen en verwijzen zo nodig door naar de juiste instantie(s). Ook bieden wij ondersteuning door mantelzorgers bij elkaar te brengen, zodat ervaringen en tips uitgewisseld kunnen worden. Bijvoorbeeld bij de koffie inloop voor mantelzorgers, de GGZ-gespreksgroep en tijdens het Alzheimer café. Hierbij staan diverse onderwerpen centraal.

Daarnaast is het belangrijk dat u samen met degene voor wie u zorgt af en toe wat leuks blijft doen. Even niet zorgen om en zorgen voor, maar juist samen genieten. Hiervoor organiseren wij de muziekmiddag en andere activiteiten, zoals kerststukjes maken en een high-tea.

Kunt u degene voor wie u zorgt (vrijwel) niet meer alleen laten en heeft u (bijna) geen tijd meer om te ontspannen? Dan kunt u een aanvraag doen voor een respijtzorgvrijwilliger. Hij of zij neemt de zorg een paar uurtjes over, zodat u even wat tijd voor uzelf heeft.

Tot slot, om u als mantelzorger in het zonnetje te zetten organiseren wij jaarlijks de Dag van de Mantelzorg en is er vanuit de gemeente Rijswijk de mantelzorgwaardering, een bedrag wat u van de gemeente kunt krijgen. De gemeente laat hiermee hun waardering blijken voor uw inzet als mantelzorger.

Schroom niet om contact met ons op te nemen, wij zijn er voor u!

Hartelijke groet,
De mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk

Lonneke Hofmeester, Wallie van Yperen,
Manon van Oostenbrugge en Talitha Nobbe



Agenda voor april, mei en juni

Muziekmiddagen

Een gezellig middagje uit voor mantelzorgers, samen met degene voor wie u zorgt, en voor senioren. Ontmoet mensen, klets gezellig met elkaar en geniet van live muziek! Niets moet, alles mag!

Van 14.00 tot 15.30 uur in
Wijkcentrum Stervoorde.
Dr. H.J. van Mooklaan 1,
2286 BA Rijswijk

Zaterdag 13 april
Zaterdag 11 mei
Zaterdag 8 juni

Aanmelden via:
mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
of 070 – 757 92 00

Koffie inloop voor mantelzorgers

Gun uzelf even tijd om met andere mantelzorgers in een ontspannen sfeer ervaringen of tips uit te wisselen onder het genot van een kopje koffie of thee en wat lekkers.

Van 10.00 tot 11.30 uur in
Wijkcentrum Het Oude Raadhuis.
Laan Hofrust 4,
2282 AL Rijswijk

Dinsdag 2, 16 & 30 april
Dinsdag 14 & 28 mei
Dinsdag 11 & 25 juni

Aanmelden is niet nodig.

Gespreksgroep GGZ

Zorgt u voor iemand met GGZ-problematiek? Wilt u hierover praten en vind u het fijn om kennis en ervaringen te delen? Kom dan naar de GGZ-gespreksgroep!

Van 19.00 tot 20.30 uur in
Wijkcentrum Het Oude Raadhuis,
Laan Hofrust 4,
2282 AL Rijswijk

Dinsdag 14 mei

Aanmelden via:
manon.vanoostenbrugge@welzijn-rijswijk.nl
of 06-20 66 40 59

Agenda Alzheimercafé Rijswijk



Dinsdag 30 april 2019 'verkeersveiligheid'

Verkeersdeelname wordt lastig na de diagnose dementie. Met name autorijden is een complexe taak die bij matige of ernstige dementie niet meer mogelijk is. Wat zijn de wettelijke regels en hoe zit het met de verzekering? Wanneer is het onverantwoord?

Dinsdag 28 mei 2018 'Erop uit, vakanties & uitstapjes'

Als mantelzorger voor een partner die aan dementie lijdt, wilt u ook graag eens ontspannen op vakantie gaan en de zorg kunnen overdragen. Welke mogelijkheden zijn er qua uitstapjes en vakanties?

Dinsdag 25 juni 2019 'gezellige afsluiting'

U bent deze avond van harte welkom voor een gezellige laatste bijeenkomst van dit seizoen met hapjes en een drankje.

Het Alzheimercafé is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden, vrijwilligers en overige geïnteresseerden

Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1 in Rijswijk
Tijd: van 19.00 – 21.00 uur

De zaal is open vanaf 19.00 uur, het programma start om 19.30 uur
U kunt gewoon binnen komen lopen, aanmelden is niet nodig

Gespreksgroep GGZ gaat door!

Welzijn Rijswijk organiseerde in januari en maart gespreksavonden voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ problematiek. We gaan hiermee door! Er zullen de komende maanden gastsprekers en ervaringsdeskundigen aansluiten, zoals een jongere die zelf kampt met GGZ problematiek, een deskundige van Indigo Preventie en een coach van Kompasie.

Dus, zorgt u voor bijvoorbeeld:

Uw verslaafde kind / een verslaafde ouder?

Een familielid met een psychische aandoening?

Een naaste met een verstandelijke beperking met GGZ-problematiek?

Iemand met persoonlijkheidsproblematiek?

Wilt u hier over praten om kennis en ervaringen te delen?

Kom dan naar de Gespreksgroep GGZ van 19.00 tot 20.30 uur in Wijkcentrum Het Oude Raadhuis op:

Dinsdag 14 mei

Dinsdag 9 juli

Dinsdag 10 september

Dinsdag 12 november

Aanmelden via: manon.vanoostenbrugge@welzijn-rijswijk.nl of 06-20 66 40 59

Voor meer informatie over Indigo Preventie of Kompasie:

<https://www.indigowest.nl/>

<https://www.kompasie.nl/>



Koffie ochtend voor mantelzorgers

Om de dinsdag is er in Wijkcentrum Het Oude Raadhuis van 10.00 tot 11.30 uur koffie inloop voor mantelzorgers. Tijdens deze inloop wordt er gezellig met elkaar koffie gedronken en gepraat. Iedereen gaat op zijn eigen manier om met zijn of haar mantelzorgtaken en loopt tegen verschillende dingen aan. Er wordt naar elkaar geluisterd, tips uitgewisseld en er worden nieuwe contacten gelegd.

Eén van onze vaste bezoekers vertelde laatst:

'Het is vooral gezellig. Een kopje koffie, een koekje. Het is een uurtje waar je jezelf mag zijn. Een lach, een traan en heel veel herkenning. Ieder mag zijn verhaal en situatie vertellen. Je bent niet alleen, je bent welkom en je voelt je begrepen. Dat is fijn.'

Lijkt het u ook fijn?

Schuif dan gezellig aan op dinsdag 2, 16 & 30 april, dinsdag 4 & 28 mei of dinsdag 11 & 25 juni in wijkcentrum Het Oude Raadhuis.

Aanmelden is niet nodig, u kunt gewoon langskomen!



Ondersteunende diensten

Om de zorg voor uw naaste(n) gemakkelijker te maken heeft Welzijn Rijswijk een aantal ondersteunende diensten. Durft u uw naaste(n) niet meer alleen te laten? Dan is personenalarmering wellicht een idee. Of kookt u meerdere dagen of misschien wel iedere dag voor degene voor wie u zorgt? Dan kunt u samen eens kijken naar onze maaltijdvoorziening.

Personenalarmering

Iedereen die woonachtig is in Rijswijk kan aangesloten worden op de personenalarmering. Ook een tijdelijke aansluiting, bijvoorbeeld na ontslag uit het ziekenhuis, bij ziekte of in afwachting van verhuizing naar een verzorgingshuis, is mogelijk. Met het alarmtoestel en de bijbehorende draadloze zender beschikt u over een uiterst modern en betrouwbaar alarmapparaat. De draadloze zender kunt u om uw hals hangen of om uw pols dragen. De zender heeft een bereik van 50 meter en is waterdicht. Vanaf iedere plek in uw woning of tuin kunt u dus alarm maken!

Met één druk op de knop van de zender maakt u alarm. Het alarmtoestel geeft een duidelijke alarmtoon en de oproep gaat automatisch over naar de alarmcentrale van Florence en is 24 uur per dag bereikbaar. De eventuele opvolging wordt gedaan door de verzorgende van Florence.

U betaalt eenmalig €62,- aansluitkosten. Het abonnement op het alarmsysteem bedraagt €20,20 per maand.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met
Welzijn Rijswijk Afdeling Personenalarmering
Telefoon: 070-757 92 00 (tussen 9.00 en 13.00)
E-mail: alarm@welzijn-rijswijk.nl



Maaltijden

Vindt u of degene voor wie u zorgt het lastig om iedere dag te koken? Bijvoorbeeld vanwege leeftijd, een ziekte of een beperking? Dan biedt de Maaltijdvoorziening van Welzijn Rijswijk een oplossing. U kunt hier ook tijdelijk gebruik van maken als u door bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname niet in staat bent om zelf voor de maaltijd te zorgen.

U kunt kiezen voor koekverse of warme maaltijden.

- De warme maaltijden worden bereid door ervaren koks. Deze bestaat uit een voor-, hoofd- en nagerecht. De warme maaltijden worden tussen 11.30 en 13.30 uur thuisbezorgd. U betaalt €7,30 voor een voor-, hoofd- en nagerecht.
- De koelverse maaltijden worden vers gekookt, gepasteuriseerd en zodanig verpakt dat zij twee weken houdbaar zijn. Een hoofdgerecht kost € 5,90. U kunt soep, een salade of nagerecht bijbestellen voor €1,- per stuk. De koelverse maaltijden worden één keer per week bezorgd en moeten worden opgewarmd in een magnetron.

Heeft u een Ooievaarspas, dan kunt u een subsidie van €1,75 per maaltijd krijgen.

Voor zowel de warme als voor de koelvers maaltijden geldt: u dient minimaal 2 hoofdgerechten per week af nemen.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met:
Welzijn Rijswijk Afdeling Maaltijden
Telefoon: 070 - 757 92 00 (tussen 9.00 en 13.30)
E-mail: maaltijden@welzijn-rijswijk.nl



Koffie of lunch op locatie voor senioren

Twee keer per maand wordt er koffie of lunch op locatie georganiseerd door twee top vrijwilligers. Ze bezorgen senioren graag een gezellig dagje uit en gaan met een groep van ongeveer 12 senioren naar leuke locaties, zoals een tuincentrum, het strand of een museum.

Op deze locaties wordt er een kopje koffie of thee gedronken, uiteraard met iets lekkers erbij óf er wordt een lunch of high tea genuttigd. Ondertussen wordt er gezellig met elkaar gekletst. Het is een mooie gelegenheid om even de deur uit te zijn en nieuwe mensen te leren kennen.

De deelnemers worden thuis opgehaald met het busje of één van de auto's van de vrijwilligers van Welzijn Rijswijk. Voor aanvang van de activiteit ontvangen de deelnemers een schriftelijke bevestiging van het uitje en op de dag zelf worden zij gebeld.

Voor wie:

Deze activiteit is voor 80 plussers die er moeilijk zelfstandig op uit kunnen en een klein sociaal netwerk hebben.

Kosten (incl. vervoer):

Koffie met wat lekkers €10,00

Lunch/high tea €17,50

Aanmelden

Bel naar 070-7579200 of mail naar seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl



Hulp bij huishouden regeling voor mantelzorgers

Bent u ziek of tijdelijk beperkt, bijvoorbeeld door een (tijdelijke) aandoening of na een ziekenhuis opname? Of bent u mantelzorger en zwaar belast in de zorg voor uw naaste? En kunt u zelf wel wat huishoudelijke hulp gebruiken?

U kunt voor maximaal 40 uur hulp aanvragen bij de zorgaanbieders waarmee de gemeente een contract heeft. Deze 40 uur kan worden ingezet gedurende maximaal een half jaar. U betaalt een eigen bijdrage van €5 per uur, de rest wordt door de gemeente betaald. Voor deze hulp is geen WMO indicatie nodig. De hulp kan meestal snel starten.

Voor wie?

- voor inwoners met een kortstondige beperking, bijvoorbeeld door een (tijdelijke) aandoening of na ziekenhuisopname
- Voor mantelzorgers die minimaal acht uur per week en drie maanden of langer voor hun naaste(n) zorgen en zijn aangemeld als mantelzorger bij Welzijn Rijswijk.

Heeft u interesse in deze tijdelijke huishoudelijke hulp?

U kunt de hulp rechtstreeks aanvragen bij een van de onderstaande thuiszorgorganisaties. Indien u mantelzorger bent heeft u een bewijs van inschrijving als mantelzorger bij Welzijn Rijswijk nodig. Neem hiervoor contact op met de mantelzorgconsulenten via 070-757 92 00 of via mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Tzorg – www.tzorg.nl – 070 - 406 28 88

Axxicom – www.axxicom.nl – 088 - 298 74 74

Florein – www.florein.nl – 070 - 300 48 01

Pieter van Foreest – www.pietervanforeest.nl – 088 - 166 88 65 (tussen 8.30 en 10.00)

Thuiszorg INIS – www.thuiszorginis.nl – 070 - 890 11 07

Inloospreekuur formulierenhulp

Heeft u of degene voor wie u zorgt moeite met het invullen van formulieren? Of wilt u graag dat er iemand meekijkt bij het invullen? Dan kunt u terecht bij de formulierenhulp van Welzijn Rijswijk.

Iedere maandag zijn er twee spreekuren in Wijkcentrum Stervoorde. Het eerste is van 13.00 tot 16.00 uur en het tweede is 's avonds van 18.30 tot 20.00 uur.

De formulierenhulp helpt o.a. bij:

- Aanvraag van uitkeringen
- Zorg- en huurtoeslag
- Bijzondere bijstand
- Collectieve zorgverzekering
- Ooievaarspas
- Kwijtschelding van gemeentelijke belastingen
- Schoolspullenpas
- Computerregeling
- Individuele inkomenstoeslag
- Tegemoetkoming schoolreis en werkweek



Voor meer informatie kunt u altijd bellen naar 070-757 92 00.

SUPERCHEFS

Wist u dat de SUPERCHEFS regelmatig wat lekkers klaarmaken voor de deelnemers van onze activiteiten, zoals de muziekmiddag?

SUPERCHEFS is een cursus voor kinderen in groep 5&6 en groep 7&8, die aangeboden wordt door team Jeugd van Welzijn Rijswijk. Bij SUPERCHEFS ontdekken kinderen hoe gezond, lekker en gemakkelijk koken kan zijn. Ze proeven, ruiken en leren wat veilig koken is, wat er allemaal op een etiket staat, wat ze eten in verschillende landen en wat wel gezond is en wat niet.



Zo leren de jonge chefs in spé een gezonde (én lekkere) maaltijd te bereiden en ze kunnen iets klaarmaken voor tussendoor. Alle bevindingen en opdrachtjes worden bijgehouden in een speciaal SUPERCHEF-werkboek.

Daarnaast krijgen ze een receptenboek en een echte koksmuts. En niet te vergeten ontvangen ze aan het einde van de cursus, wanneer ze een echte SUPERCHEF zijn geworden, een certificaat!

De cursus van februari, maart, april is net geëindigd, wilt u weten wanneer de nieuwe SUPERCHEFS start? Neem dan contact op met team jeugd via: jeugd@welzijn-rijswijk.nl of bel/app naar 06-22 94 59 58

Praten over ziekte in je gezin, hoe doe je dat?

Als er iemand ziek wordt in je omgeving, dan heeft dat impact op alle betrokkenen. Met elkaar praten kan problemen voorkomen bij kinderen, jongeren en ouderen. Maar hoe doe je dat, écht praten met elkaar?

Hindernissen

Praten over ziekte in het gezin is lang niet altijd makkelijk. Wat vertel je wel en wat niet? Neem je je partner of kind in bescherming? Misschien voel je je schuldig over je gedachten en durf je niet eerlijk te zijn over je eigen zorgen en emoties. Of de woorden komen niet.

Veel mensen vinden het lastig om het gesprek aan te gaan, en doen het daarom maar niet. Het is één van de redenen van de toename van eenzaamheid, angst en depressie op alle leeftijden.

Hoe ga je het gesprek aan?

Om praten over ziekte makkelijker te maken, ontwikkelden Naasten in Beeld en Muzus een aantal praatpakketten. Voor ouders en kinderen, partners en jongeren. Zo kun je op een voor jou geschikt moment het gesprek aan gaan.

De praatpakketten:

- Praatpakket Rizzo voor kinderen in basisschoolleeftijd
- Spel: Opgelucht staat netjes voor jongeren tussen 12 – 18 jaar
- Samen leven met ziekte voor partners



De praatpakketten zijn gratis te downloaden of online te gebruiken via www.mantelzorg.nl (bron:MantelzorgNL)

Een week zorgeloos op vakantie voor mantelzorgers

Als mantelzorgers op vakantie willen, komen ze vaak van een koude kermis thuis bij hun zoektocht naar vervangende zorg voor hun naasten. Vervangende zorg blijkt maar beperkt beschikbaar, levert veel regelwerk op en mantelzorgers worden van het kastje naar de muur gestuurd. Dit moet anders, vinden het magazine Margriet en MantelzorgNL. Daarom startten zij een petitie, waarmee ze een mantelzorgvrije week mogelijk willen maken voor alle mantelzorgers.

Even op adem komen

Er zijn in Nederland maar liefst 4,4 miljoen mantelzorgers. Veel van hen voelen zich overbelast. Het is voor mantelzorgers essentieel om de zorg af en toe even over te dragen. Om op adem te komen en de zorg daarna weer langer vol te kunnen houden. 'Juist mantelzorgers verdienen die mantelzorgvrije week zonder zorgen en gedoe dubbel en dwars', zegt Leontine van den Bos, hoofdredacteur Margriet.

Petitie: Mantelzorgvrije week zonder gedoe

Met deze petitie willen ze dat iedere mantelzorger zonder gedoe een mantelzorgvrije week kan organiseren. Dit moet te regelen zijn bij één aanspreekpunt op een eenvoudige manier. Zodat de mantelzorger zich niet ook nog druk hoeft te maken over wie het achter de schermen regelt – gemeente of zorgverzekeraar. Liesbeth Hoogendijk, directeur MantelzorgNL: 'Wij willen dat er geen af- of verwijzing meer volgt als iemand vervangende zorg komt aanvragen, maar één aanspreekpunt dat het mogelijk maakt.'

Handtekeningen

Eind maart overhandigden Margriet en MantelzorgNL de handtekeningen aan Clémence Ross-van Dorp, de landelijke aanjager respijtzorg. Zij gaat de komende maanden vervangende zorg in Nederland in kaart brengen en komt met een verbeterplan. Ze roepen haar op in alle gesprekken die ze voert met gemeenten, zorgaanbieders en zorgverzekeraars de mantelzorgvrije week onder de aandacht te brengen en te bespreken hoe dit in de praktijk kan worden geregeld. (bron: MantelzorgNL)

Een impressie van de muziekmiddagen

Elke tweede zaterdag van de maand wordt de muziekmiddag georganiseerd voor mantelzorgers met degene voor wie zij zorgen en ook voor senioren. Onze DJ John Zwennes draait de leukste plaatjes! Er is voor ieder wat wils en vrijwel alle verzoeknummers zijn in huis. Onder het genot van een kopje koffie, thee of iets anders kan men gezellig met elkaar kletsen, genieten van de muziek en er kan een dansje worden gedaan. Niets moet, alles mag!

Eén van de vaste bezoekers zegt het volgende over de muziekmiddag:

“Het is - naar mijn mening - één van de meest genoeglijke en gewaardeerde activiteiten die door Welzijn Rijswijk wordt georganiseerd. Er komen steeds meer mede-wijkbewoners naar de muziekmiddag. Het is een unieke en fijne gelegenheid om elkaar eens onder andere omstandigheden te ontmoeten. Nu spreek en zie je elkaar onder het genot van een kopje koffie, biertje of iets anders, in plaats van de sporadische ontmoetingen in de lift, op straat of in de buurtwinkels”.



Kletsen, dansen, een spelletje doen... niets moet, alles mag!



Vrijwilligers van Aan de Slag helpen een handje mee!

