

## Mantelzorg Nieuwsbrief - mei 2018

Beste mantelzorgers,

De tijd staat niet stil en ook bij Welzijn Rijswijk zijn er veranderingen gaande. Onze mantelzorgconsulenten Manon en Talitha werken sinds kort in Wijkcentrum Het Oude Raadhuis (Rijswijk Oost). Wallie en Lonneke zullen met name in Wijkcentrum Stervoorde (Rijswijk West) werkzaam blijven. U bent vanaf nu dus welkom op beide locaties.

Komt u een keer koffie drinken op de dinsdagochtend in Het Oude Raadhuis? Even een moment van ontspanning met andere mantelzorgers, waarbij u ook tips en ervaringen met elkaar kunt uitwisselen.

En wist u al dat de Mantelzorgwaardering weer aangevraagd kan worden? Ook komen er interessante themabijeenkomsten aan.

Dit en meer in deze voorjaarsniewsbrief. Veel leesplezier!

Hartelijke groet,

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

***BEDANKT***

***voor wie je bent***

***voor alles wat je doet***

***altijd recht vanuit je hart***

***en niet omdat het moet***

(bron: [www.mantelzorgelijk.nl](http://www.mantelzorgelijk.nl))



## AGENDA

### Themabijeenkomst

Dinsdag 29 mei 2018

'Slechtziendheid en hulpmiddelen'

Tijd: 14.00 – 15.30 uur (zaal open om 13.30 uur)

Locatie Stervoorde, Dr. HJ van Mooklaan 1, Rijswijk

Ruth Doeve, medewerkster bij Koninklijke Visio, expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen, geeft een voorlichting over slechtziendheid en hulpmiddelen. Zij doet dit samen met Joke van de Ree, die zelf slecht ziet en haar ervaringen met u zal delen.

Deze bijeenkomst is zowel bedoeld voor mantelzorgers, ouderen als voor andere geïnteresseerden.

Wat is slechtziendheid en hoe is het om slechtziend te zijn, of te zorgen voor iemand die slecht ziet? Wat voor een hulpmiddelen zijn er?

Wanneer bijvoorbeeld het aflezen van de klok of uw horloge niet meer gaat, kunt u ervoor kiezen om een horloge aan te schaffen met beter contrast of een wekker die de tijd tegen u zegt. Daarnaast zijn er tal van andere mogelijkheden zoals spelletjes, telefoons of handige hulpmiddelen voor in de keuken. U kunt de hulpmiddelen ook bekijken op deze bijeenkomst. Komt u ook?

Graag vooraf aanmelden via

[mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of 070 – 757 92 00

### Themabijeenkomst

Woensdag 5 september 2018

'Omgaan met gedragsverandering'

Tijd: 19.00 – 20.30 uur (zaal open om 18.45 uur)

Locatie Stervoorde, Dr. HJ van Mooklaan 1, Rijswijk

Mantelzorgers hebben regelmatig te maken met veranderd gedrag van degene voor wie ze zorgen. Dit kan het gevolg zijn van bepaalde ziektebeelden. Het kan ook spelen als gevolg van frustratie: het moeten leren omgaan met verlies van gezondheid, een beperktere mobiliteit, minder grip op het eigen leven, de wereld etc...

Het veranderde gedrag kan zich bijvoorbeeld uiten in de vorm van verlies van interesse en initiatief, onrust, ongeduld, agressie of somberheid.

In deze bijeenkomst besteden we vooral aandacht aan de vraag wat dit betekent voor u als mantelzorger. Hoe gaat u hier goed mee om? Wat kunnen we van elkaar leren?

Lies Nolden, preventiedeskundige bij Indigo (Parnassia Groep) begeleidt de bijeenkomst.

Er zal aandacht worden besteed aan: oorzaken van veranderd gedrag, de invloed op en betekenis voor u als mantelzorger en vooral de manier waarop u als mantelzorger kunt omgaan met moeilijk gedrag.

Graag vooraf aanmelden via

[mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of 070 – 757 92 00

## Alzheimercafé Rijswijk

Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1 in Rijswijk



Dinsdag 29 mei 2018

'Gaat het nog wel thuis?'

Welke mogelijkheden zijn er om het thuis (langer) vol te houden? Wat kan een casemanager doen en welke rol speelt de mantelzorger hier in? Wat kan de thuiszorg voor je betekenen? Wanneer kom je in aanmerking voor dagbesteding, en hoe regel je dat?

Dinsdag 26 juni 2018

'Dementie en muziek'

Uw partner, moeder of vader, of uw naaste heeft dementie. Wat betekent dit voor u? Hoe gaat u om met veranderingen? In welke zin verandert de relatie met uw naaste? Hoe zorgt u ervoor dat u het volhoudt voor uzelf blijft zorgen? Kunt u 'mantelzorgen' leren?

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

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

## Mantelzorgwaardering 2018

Als mantelzorger voor iemand in Rijswijk kunt u vanaf heden weer via ons de mantelzorgwaardering aanvragen. Let op: u dient de mantelzorgwaardering ieder jaar opnieuw aan te vragen!

In 2017 bedroeg de mantelzorgwaardering 80 euro. De hoogte van de mantelzorgwaardering 2018 wordt in juli 2018 vastgesteld door de gemeenteraad en verschijnt op 12 juli in Regelrecht, de gemeentepagina van het huis-aan-huis blad Groot Rijswijk. Het komt daarna ook op de website en in de nieuwsbrief van Mantelzorg Welzijn Rijswijk te staan. U kunt wel vanaf heden vast uw aanvraag indienen. Aanvragen kan tot en met 14 oktober 2018. De waardering wordt rond de Dag van de Mantelzorg (10 november 2018) uitbetaald.



### Voorwaarden

- U bent in 2018 mantelzorger (geweest)
- Degene voor wie u zorgt, woont en is ingeschreven in de gemeente Rijswijk
- U bent bij ons geregistreerd als mantelzorger

U kunt de aanvraag vinden op:

[www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgwaardering-aanvragen](http://www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgwaardering-aanvragen)

Heeft u geen internet? Vul dan het papieren aanvraagformulier uit de bijgevoegde flyer in en stuur dit naar ons op. Binnen 6 weken stuurt de gemeente Rijswijk u een beschikking (brief) waarin staat of uw aanvraag is toegewezen.

Heeft u nog vragen over mantelzorg of de mantelzorgwaardering? In de flyer Mantelzorgwaardering 2018 vindt u meer informatie. U kunt ook contact opnemen op met één van onze mantelzorgconsulenten of de flyer bij hen aanvragen via 070 – 7579200 of [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl).

## Cursus Mindfulness voor Mantelzorgers

**Dit najaar start er weer een cursus Mindfulness voor mantelzorgers.**

Als mantelzorger bent u vaak druk bezig met het zorg bieden aan een ander, er is dan weinig ruimte en tijd voor uzelf. Regelmatig een moment van rust nemen en aandacht geven aan uzelf is van groot belang om het zorgen vol te kunnen houden. Daar kan mindfulness u goed bij helpen!

Mindfulness vergroot uw zelfinzicht. Leven met aandacht maakt u meer bewust, het helpt u te ontspannen, het geeft energie en bevordert uw gezondheid. Onderzoeken wijzen uit dat mindfulness effectief is bij klachten ten gevolge van stress. De cursus leert u om zich niet mee te laten slepen door onrustige gedachten en spanningsvolle situaties. Op dinsdagmiddag 18 september is er een introductiebijeenkomst voor alle aanmeldingen en belangstellenden. Daarin wordt gericht uitleg gegeven over mindfulness en kunt u aan de hand van enkele oefeningen ervaren of het bij u past.

Cursusleidster: Joke van Marrewijk  
[www.jokevanmarrewijk.nl](http://www.jokevanmarrewijk.nl)

### Wanneer?

Dinsdagmiddagen van 13.30 tot 15.30 uur  
Op 18 september vindt de introductie plaats.

### Cursusdata:

25 september  
9 oktober  
23 oktober  
6 november  
20 november  
en 27 november

### Locatie:

Wijkcentrum  
Het Oude Raadhuis  
Laan Hofrust 4, 2282 AL Rijswijk

### Graag aanmelden vóór 15 augustus 2018

Via email: [Mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:Mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl)  
Of bel: 070-7579256. Voor vragen over de cursus kunt u bellen met een mantelzorgconsulent via telnr 070 – 757 92 00.

Er zijn 12 plaatsen beschikbaar, VOL = VOL



## Koffie Inloop voor mantelzorgers

**Genieten van een kopje koffie of thee samen met andere mantelzorgers in Het Oude Raadhuis.**

Gun uzelf de tijd om samen met andere mantelzorgers in een ontspannen sfeer ervaringen te delen of tips uit te wisselen. Sinds kort kan dit in Het Oude Raadhuis.

Graag nodigen we u uit voor een kopje koffie of thee met wat lekkers.

Om de week op dinsdagochtend bent u van harte welkom voor een kopje koffie met wat lekkers. Aanmelden is niet nodig. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Wij zijn er met elkaar voor u, graag tot ziens!

Locatie: Het Oude Raadhuis (restaurant)  
Laan Hofrust 4, 2282 AL Rijswijk

**Data:**

- |           |               |
|-----------|---------------|
| - 1 mei   | - 10 juli     |
| - 15 mei  | - 24 juli     |
| - 29 mei  | - 7 augustus  |
| - 12 juni | - 21 augustus |
| - 26 juni | - 4 september |

Tijd: 10.00 tot 11:30 uur



## Samen op de duo-fiets

**Vanaf 14 mei kan iedereen gebruik maken van een elektrische duo-fiets, beschikbaar gesteld door Cardia Onderwatershof.**

André van Zomeren is de coördinator van dit project: "Deze fiets geeft bewoners (maar ook andere Rijswijkers!) de kans een stukje te fietsen in de omgeving samen met een vrijwilliger. Een stukje fietsen door het oude centrum, door de buurt waar men heeft gewoond of in de natuur. Voor de bewoners fijn om weer te kunnen fietsen, maar dit project biedt zoveel meer. Natuurlijk de gezelligheid, het doorbreken van het vaak



aanwezige sociale isolement en de wereld wordt weer een stukje groter", aldus André van Zomeren.

Kinderen, mantelzorgers en familie mogen ook als vrijwilliger fietsen maar moeten dan wel ingeschreven staan bij Onderwatershof. Dit heeft te maken met de verzekering. In principe wordt aan alle vrijwilligers natuurlijk een VOG gevraagd, maar als familie alleen met zijn ouder wil gaan fietsen dan hoeft dat niet. Wil diegene ook met anderen fietsen dan weer wel.

Bij het gebruik van de fiets zit een proefrit om gebruik uit te leggen, verdere instructie over het bereikbaar zijn, wat te doen in geval van nood, eventuele zaken die van belang zijn (medicatie, ziekte, beperkingen etc.)

Reserveren voor dit leuke initiatief kan via de receptie van Onderwatershof, tel. 070 - 800 8500

*N.B. Nieuwe vrijwilligers voor dit project zijn ook nog van harte welkom! Iets voor u of voor iemand die u kent? Neem dan contact op met Andre van Zomeren via [a.zomeren@gmail.com](mailto:a.zomeren@gmail.com) of 06 - 53859210*



## Alzheimer Telefoon

**Bent u mantelzorger voor iemand met dementie? Weet u van het bestaan van de Alzheimer Telefoon?**

De AlzheimerTelefoon is zeven dagen per week bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 - 5088, dagelijks van 9:00 tot 23:00 uur.

Het telefoonnummer is bedoeld voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor of advies bij dementie. Ook kunt u dit telefoonnummer bellen als u uw verhaal over dementie wilt delen. De vrijwilligers die de telefoon beantwoorden zijn zelf ervaringsdeskundigen of deskundigen met een gerelateerde professionele achtergrond. Als geen ander kennen zij de last en raadselen van het omgaan met dementie.

## Tegemoetkoming hoge zorgkosten

**Voor Rijswijkse inwoners die door een beperking of chronische gezondheidsproblemen hoge zorgkosten hebben, is er een financiële tegemoetkoming in de meerkosten van zorg. De tegemoetkoming bedraagt dit jaar € 100,00.**

**Voor wie?**

Er zijn drie groepen inwoners die voor de tegemoetkoming in aanmerking kunnen komen:

1. Inwoners die een factuur van het CAK hebben ontvangen met betrekking tot de eigen bijdrage voor een Wmo-maatwerkvoorziening (niet zijnde € 0,--) zoals bijvoorbeeld individuele begeleiding, dagbesteding, dagopvang of hulp bij het huishouden.  
Let op! De tegemoetkoming is bedoeld voor inwoners met een Wmo-voorziening en een inkomen boven 130% van het sociaal minimum omdat zij een eigen bijdrage voor de Wmo- maatwerkvoorziening betalen. Inwoners met een inkomen onder 130% van het sociaal minimum komen niet voor deze bijdrage in aanmerking. Zij krijgen al een tegemoetkoming in hun zorgkosten doordat zij de eigen bijdrage aan het CAK niet hoeven te betalen.
2. Inwoners die een factuur van het CAK hebben ontvangen met betrekking tot een eigen bijdrage voor de levering van de zorg op grond van de Wet langdurige zorg (Wlz);
3. Inwoners die kunnen aantonen dat ze het verplichte eigen risico van de zorgverzekering de afgelopen twee jaar hebben overschreden.

De tegemoetkoming in de meerkosten van zorg kan alleen voor het lopende kalenderjaar aangevraagd worden. De aanvraagdatum geldt als peildatum.

### Aanvragen

De tegemoetkoming kan worden aangevraagd met het formulier 'Tegemoetkoming in de meerkosten van zorg', dat staat op [www.rijswijk.nl](http://www.rijswijk.nl). Het formulier kan ook afgehaald worden in het stadhuis aan het Bogaardplein 15 of opgevraagd worden via telefoonnummer 14070. Gehuwden of samenwonenden die beiden voor de tegemoetkoming in aanmerking komen, moeten elk apart een aanvraag invullen.



## Rolstoel toegankelijke routes in Google Maps

Maakt u voor het plannen van een reis weleens gebruik van 'Google Maps'?

Een reis met het openbaar vervoer plannen met gebruik van Google Maps is handig, maar niet iedereen had er gemak van. Bijvoorbeeld als u of uw naaste gebruik maakt van een rolstoel, rollator of een scootmobiel.

Google heeft hiervoor een oplossing bedacht: in de app selecteert u een begin- en een eindbestemming. Vervolgens drukt u op 'opties' en dan selecteert u onderaan de optie 'rolstoeltoegankelijke route'. Google Maps laat vervolgens een aantal mogelijkheden zien. Daarnaast maakt Google Street-View beelden van stations zodat u van tevoren al kunt zien of u hier ook echt met een rolstoel kunt bewegen.

Google Maps toont ook allerlei informatie over plaatsen zoals winkels en restaurants. Ook hieraan is informatie toegevoegd over de toegankelijkheid voor rolstoelen.

Om de informatie te kunnen bekijken in Google Maps, opent u een bedrijf of locatie, om vervolgens op voorzieningen te drukken.

Hierbij wordt dan getoond of de

locatie toegankelijk is voor rolstoelgebruikers.



<https://androidworld.nl/nieuws/google-maps-rolstoelvriendelijk-routes-ov/>

---

## Dementiemonitor Alzheimer Nederland

Alzheimer Nederland vindt het belangrijk om te weten wat er leeft onder mantelzorgers en onderzoekt eenmaal in de twee jaar hoe het in Nederland gesteld is met de zorg voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

Alzheimer Nederland treedt op als landelijke belangenbehartiger en zal aan de hand van de onderzoeksresultaten mogelijke knelpunten in de dementiezorg onder de aandacht brengen van de verantwoordelijke minister, de leden van de politieke partijen, de zorgaanbieders, de zorgverzekeraars en de gemeenten. Het uiteindelijke doel is aandacht te vragen voor de problemen en de behoeften van mensen met dementie en hun mantelzorgers, om het aanbod en de kwaliteit van de zorg voor hen te optimaliseren.

Zorgt u voor iemand met dementie en wilt u meedoen aan dit onderzoek? Ook als uw geliefde inmiddels is opgenomen in een zorginstelling zijn uw ervaringen bijzonder welkom. U kunt de vragenlijst invullen tot en met 31 juni 2018. We hopen op veel respons vanuit Rijswijk!

Het invullen van de vragenlijst kan op twee manieren:

1: Beschikt u over een computer? Dan kunt u de vragenlijst via deze link invullen: [www.dementiemonitor.nl](http://www.dementiemonitor.nl)  
Het invullen vraagt ongeveer 20 minuten.

2: Beschikt u niet over een computer? Dan kunt u een schriftelijke vragenlijst aanvragen via tel. 033-3032502. De vragenlijst wordt naar uw huisadres gestuurd, voorzien van een gratis antwoordvelop.

---

## Aangepast vakanties

De vakantiegidis voor aangepaste vakanties 2018 is uit. In de gidis wordt ieder jaar een thema behandeld. Dit jaar is dat 'seniorenreizen'.

Vier pagina's vol informatie, suggesties, ideeën en tips. U kunt deze bestellen via 0475 – 463 465, maar u kunt de gidis ook online vinden: [www.aangepastevakantiegidis.nl](http://www.aangepastevakantiegidis.nl)