

Nieuwsbrief voorjaar 2017

Beste mantelzorgers en vrijwilligers-voor-mantelzorg,

Het is voorjaar en we hebben al een paar mooie dagen achter de rug, maar nu is het fris.. Hopelijk kunnen we ons gauw weer warmen aan het zonnetje!

In deze voorjaarsniewsbrief vindt u weer diverse informatie, ditmaal onder andere over de cursus Mindfulness, de Senioren Woonbeurs en natuurlijk de activiteitenagenda en het programma van het Alzheimer Café.

Vanaf begin mei tot en met half oktober kunt u weer de Mantelzorgwaardering aanvragen, meer informatie hierover vindt u verderop in deze nieuwsbrief.

Ook hebben we informatie over de eigen bijdrage en vergoedingen en regels voor hulpmiddelen binnen de Wmo opgenomen.

Per 1 juni komt Manon van Oostenbrugge ons team versterken, zij komt in de plaats van Lidewij Vissers. Lidewij is sinds 1 januari niet meer werkzaam bij ons.

We hopen dat deze nieuwsbrief u meer duidelijkheid biedt over bepaalde onderwerpen. Heeft u een vraag of heeft u een tip of idee voor een volgende nieuwsbrief? Neem dan gerust contact met ons op.

Tot ziens!

Hartelijke groet,

De mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk

Lisette Hart, Lonneke Hofmeester, Wallie van Yperen en per 1 juni Manon van Oostenbrugge



Een streep

Ik trok een streep;
tot hier,
nooit ga ik verder dan hier.

Toen ik verder ging
trok ik een nieuwe streep,
en nog een streep.

De zon scheen
en overal zag ik mensen,
haastig en ernstig,
en iedereen trok een streep
iedereen ging verder.

-Toon Tellegen (1941)-

N.B. Berichten buiten de nieuwsbrief om versturen wij per e-mail naar degenen van wie bij ons het e-mailadres bekend is. Ontvangt u deze berichten tot nu toe niet, en stelt u het wel op prijs? Geeft u dit dan aan ons door via: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Ook kunt u onze Facebookpagina 'liken', zodat u automatisch bericht krijgt over bijvoorbeeld onze themabijeenkomsten.

Bent u geen mantelzorger meer of wenst u deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen en/of uitgeschreven te worden uit ons registratiesysteem? Ook dit kunt u doorgeven via bovenstaand e-mailadres.

Activiteitenkalender

Themabijeenkomsten Mantelzorgers

Dinsdag 23 mei 2017

Tijd: 13.30 – 15.30 (zaal open vanaf 13.00 uur)
**Een boeiende lezing over mantelzorg
door schrijfster Christine Kliphuis**

Een boeiende lezing door schrijfster Christine Kliphuis.

Voor mantelzorg worden kies je niet, je blijkt het ineens te zijn.

Christine Kliphuis ondervond dit aan den lijve toen haar moeder een beroerte kreeg. Over deze intensieve periode schreef ze het boek 'Mijn hoofd is hol'. Ze beschrijft hoe ze een balans probeert te vinden tussen de zorg voor haar zieke moeder, haar eigen emoties en verdriet, haar gezin, familie, werk en vrienden. Sindsdien geeft ze lezingen en workshops voor mantelzorgers en zorgmedewerkers. Ze weet uit de praktijk wat mantelzorg betekent en hoeveel het van een mens vraagt.

Op www.christinekliphuis.nl kunt u het eerste hoofdstuk lezen van 'Mijn hoofd is hol'.

Dinsdag 13 juni 2017

Tijd: 19.00 – 21.00 (zaal open vanaf 18.30 uur)
'Hoe combineer je mantelzorg en werk?'

Combineert u als mantelzorg uw zorgtaken met een betaalde baan?

Dan bent u niet de enige: Ongeveer 70% van de mantelzorgers heeft een betaalde baan naast de zorgtaken. De combinatie van werk en zorg is voor veel mensen lastig. Bijvoorbeeld omdat zorgtaken en werktijden elkaar overlappen. En omdat het veel energie kost.

Om te voorkomen dat u hierdoor overbelast raakt, kunt u verschillende dingen doen.

Tijdens deze themabijeenkomst wordt u geïnformeerd over de diverse mogelijkheden om werk en mantelzorg te combineren.

Locatie: Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1, Rijswijk
Aanmelden via: Tel: 070-7579200 OF Email: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
Na afloop is er gelegenheid met elkaar na te praten onder het genot van een drankje.

Alzheimercafé

Locatie: Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1, Rijswijk



Programma

**Dinsdag 30 mei 2017:
Dementie en bewegen**

Waarom is bewegen belangrijk? Helpt bewegen ook tegen het voortschrijden van dementie? Welke mogelijkheden zijn er als de lichamelijke beperkingen toenemen? Wie kan je ondersteuning geven?

**Dinsdag 27 juni 2017:
Een kijkje in de wereld van...**

Tijdens de laatste bijeenkomst van dit seizoen wordt op verrassende wijze een inkijkje gegeven in de wereld van dementie.
Meer informatie volgt.

De Alzheimercafé's zijn een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden, vrijwilligers en overige geïnteresseerden.

Alle bijeenkomsten zijn op dezelfde locatie (wijkcentrum Stervoorde) en op hetzelfde tijdstip.

Tijd: 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

Als u mantelzorger bent en u zorgt minimaal 8 uur per week en/of langer dan 3 maanden voor uw naaste in Rijswijk, dan komt u waarschijnlijk in aanmerking voor de mantelzorgwaardering van 2017, een blijk van waardering voor mantelzorgers van de gemeente Rijswijk.

De gemeente wil u hiermee bedanken voor hetgeen u betekent als mantelzorger voor uw naaste en voor de samenleving.

U komt in aanmerking als u:

- Mantelzorger bent voor een inwoner van de gemeente Rijswijk
- Tenminste 8 uur per week en/of langer dan 3 maanden voor die persoon zorgt
- U als mantelzorger geregistreerd staat / wordt bij Mantelzorg Welzijn Rijswijk

U kunt zich vanaf begin mei tot 15 oktober 2017 inschrijven voor de mantelzorgwaardering via de website van Mantelzorg Welzijn Rijswijk :

www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgwaardering-aanvragen

U kunt ook gebruik maken van de bijgevoegde antwoordkaart als u niet beschikt over internet



Kind met een lichamelijke, psychische en/of verstandelijke beperking

Aan mantelzorgers van een kind met een lichamelijke, psychische en/ of verstandelijke beperking.

Kent u Klank? “De plek voor ouders van Rijswijkse specials”? Zij organiseren gezellige, informatieve of themabijeenkomsten voor ouders over onderwijs, vrijetijdbesteding, wetgeving, etc.

Thema is op dit moment spelen onder begeleiding. Wilt u meepraten over uw behoefte aan een dergelijke vorm van opvang?

Onze collega Ineke Weterings zou graag van u weten:

- Zou dit wat voor uw kind kunnen zijn?
- Zo ja, wat zouden dan uw wensen zijn. Denk aan ruimte, spelmogelijkheden, veiligheid, grote van een groep etc. maar ook : wat heeft de interesse van uw kind / vindt hij/zij leuk.

Denk niet dat dit niets voor uw kind is! Dit is een uitgelezen kans om aan de basis te staan van iets nieuws, om mee te denken en misschien wat rust voor u en uw gezin te creëren in de toekomst. Als u met ideeën komt, zal Ineke Weterings haar uiterste best doen om dit bij Ipse en bij de gemeente te realiseren. Vergeet niet: u bent de ervaringsdeskundige.

Bel of mail dan naar Ineke Weterings, Onafhankelijk Cliëntondersteuner Jeugd, Stichting Welzijn Rijswijk, 06-15831913 of Ineke.weterings@welzijn-rijswijk.nl

Parkeervergunning voor mantelzorgers

Bent u mantelzorger en zorgt u voor iemand die in een parkeervergunning-gebied woont? Dan kan degene voor wie u zorgt voor zijn of haar mantelzorgers bij de gemeente een “Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg” aanvragen. Kosten: 45 euro per jaar.

De parkeervergunning dient aangevraagd te worden bij de gemeente Rijswijk door de Rijswijkse bewoner die de mantelzorg ontvangt.

Dit kan via de publieksbalie van het gemeentehuis of Digitaal via de website van de gemeente:

<https://www.rijswijk.nl/inwoners/producten/parkeervergunning-bewoners-mantelzorg>

U kunt via Welzijn Rijswijk mantelzorg een ‘Bewijs van inschrijving’ aanvragen.

Mail: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl
Telefoonnummer: 070-7579200

Cursus Mindfulness voor mantelzorgers

Mindfulness, een moment voor uzelf als mantelzorger

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!

Wat houdt mindfulness in?

U leert om zich niet mee te laten slepen door onrustige gedachten en spanningsvolle situaties.

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.

Over de mindfulnesstrainer

Joke van Marrewijk heeft sinds 1988 een zelfstandige praktijk als natuurgeneeskundig therapeut, lichaamsgerichtwerker en Counselor.

Ze geeft sinds 2011 mindfulnesstrainingen.

Meer informatie over de training en trainster: www.jokevanmarrewijk.nl

Cursus Mindfulness

Bij deze nodigen we u als mantelzorger uit om deel te nemen aan de cursus mindfulness.
Er zijn geen kosten aan verbonden

Data en tijd

Maandagavonden van 19.30 – 21.30 uur

18/9 – 2/10 – 16/10 – 30/10 – 13/11 – 27/11

Voorafgaand aan de start is een bijeenkomst met alle belangstellenden/aanmeldingen voor deze cursus op 4 september. Daarin wordt gericht uitleg gegeven over mindfulness.

Locatie

Stervoorde
Dr. H.J. van Mooklaan 1
2286 BA Rijswijk

*Bewust aandacht
schenken aan je
leven kan minder
stress geven*

Graag aanmelden vóór 15 augustus 2107

Via email: Mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Of bel: 070-7579256

Vragen

Voor vragen over de cursus kunt u bellen met een mantelzorgconsulent: 070 7579256

Wacht niet te lang want er zijn maar 12 plaatsen beschikbaar, en VOL = VOL

Senioren Woonbeurs

Bent u ouder dan 60 jaar? En denkt u weleens na over hoe u straks wilt wonen als u ouder wordt? Dan is deze Rijswijkse senioren woonbeurs iets voor u.

U vindt er informatie over veilig wonen, domotica en e-health (praktische hulpmiddelen voor veiligheid en ondersteuning), over nieuwe en bestaande woonconcepten en nieuwbouwprojecten geschikt voor senioren.

Of wilt u meer weten over wonen in een serviceappartement of zorginstelling of wat de gemeente, zorginstelling of woningcorporatie voor u kan doen?

Kortom, alle informatie voor wonen voor senioren op één dag op één plek.

Datum: 20 mei 2017 van 10:00 tot 15:00 uur

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

Omstreeks 11:00 uur komen de wethouders Ronald van der Meij, Stadsontwikkeling, Stadsbeheer en Grondzaken (SSG) en Björn Lugthart, Sociale zaken, Zorg en Volksgezondheid (SZV) de senioren woonbeurs openen.

Er zijn lezingen om 12:00, 13:00 en 14:00 uur over Thuishuis, VivaLib en Knarrenhof.

Huishoudelijke hulp voor mantelzorgers en bij tijdelijke beperking

Bent u door een aandoening of na een medische ingreep tijdelijk beperkt? Bent u mantelzorger? Bent u zwaar belast in de zorg voor uw dierbare? Dan kunt u wel wat huishoudelijke hulp gebruiken! U kunt in 2017 voor maximaal 40 uur hulp aanvragen bij de zorgaanbieders waarmee de gemeente een contract heeft. U betaalt hiervoor een eigen bijdrage van 5 euro per uur. De gemeente betaalt de rest.

U kunt meer informatie hierover vinden op de website van gemeente Rijswijk en van Mantelzorg Welzijn Rijswijk.



Wat is een EIGEN BIJDRAGE en hoe hoog wordt deze?

Betaal ik een eigen bijdrage voor ondersteuning uit de Wmo?

Bent u 18 jaar of ouder, dan betaalt u een eigen bijdrage voor ondersteuning die u thuis krijgt uit de Wmo (officieel Wmo 2015). Het CAK int de eigen bijdrage voor een maatwerkvoorziening in uw gemeente. De hoogte is afhankelijk van uw inkomen, vermogen, leeftijd en gezinssamenstelling. Uw gemeente kan voor kinderen tot 18 jaar alleen een eigen bijdrage vragen voor woningaanpassingen uit de Wmo.

Hoogte eigen bijdrage Wmo 2015

De hoogte van uw eigen bijdrage hangt af van:

- uw leeftijd;
- of u een partner heeft;
- verzamelinkomen en vermogen van u en uw partner;
- de voorzieningen die u krijgt.

Maximale eigen bijdrage

Het CAK berekent hoeveel u per 4 weken moet bijdragen aan de ondersteuning. Dat gebeurt op basis van de gegevens over uw inkomen, leeftijd en huishouden. Zijn de kosten van de zorg of hulp lager dan uw maximale periodebijdrage? Dan betaalt u minder. Want u betaalt nooit meer dan uw maximale periodebijdrage. Ook mag uw eigen bijdrage voor Wmo-ondersteuning nooit hoger zijn dan de kostprijs die de gemeente betaalt.

Geen eigen bijdrage zorgverzekeraar

Ontvangt u verpleging of verzorging thuis via uw zorgverzekeraar? Dan betaalt u geen eigen bijdrage.

Meerdere eigen bijdragen Wmo of Wlz

Er is een maximale eigen bijdrage voor huishoudens. Heeft u een partner met Wlz-zorg en ontvangt u zelf ondersteuning uit de Wmo? Dan geldt er een maximale eigen bijdrage voor uw huishouden. Het CAK houdt hier in de berekeningen van de eigen bijdrage rekening mee.

Bron: rijksoverheid

Eigen bijdrage berekenen

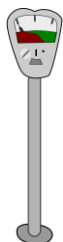
Voor het invullen van de rekenhulp heeft u een aantal gegevens nodig. Doet u aangifte bij de Belastingdienst? Dan heeft u deze aangifte en definitieve aanslag van de Belastingdienst van het peiljaar (2 jaar geleden) nodig. Doet u geen aangifte bij de Belastingdienst? Dan heeft u alle jaaropgaven van het peiljaar (2 jaar geleden) nodig van uw werkgever en/of (uitkerings)instanties, zoals de SVB of het UWV.

Let op

De uitkomst van de rekenhulp is een indicatie. Aan deze berekeningen kunt u geen rechten ontleen.

Bron: www.hetcak.nl

Parkeren bij Wijkcentrum Stervoorde



Sinds 1 februari is er binnen Rijswijk een veranderd parkeerbeleid, hierdoor is de parkeerplaats bij Wijkcentrum Stervoorde nu betaald parkeren (0,30 p/u voor de eerste 2 uur).

Aan de H.J. van Mooklaan en overzijde van deze weg is het wel gratis parkeren.

Mantelzorg interview

Een aantal keer per jaar willen we via een interview met een mantelzorger meer bekendheid geven aan de verschillende mantelzorg situaties. Wilt u hieraan mee doen, dan kunt u zich bij Mantelzorg Welzijn Rijswijk opgeven: 070-7579256



Ga mee met de zomerschool

Welzijn Rijswijk organiseert ook deze zomer weer de Zomerschool voor senioren. Tijdens de zomervakantie kunnen ouderen meedoen met één of meerdere activiteiten.

Vanaf maandag 10 juli staan er gedurende zes weken driemaal in de week activiteiten op het programma.

Ook dit jaar organiseren we diverse dagtochten, bezoeken we enkele musea en maken we stads- en natuurwandelingen.

In wijkcentrum Stervoorde worden lezingen gehouden en worden enkele creatieve workshops gegeven.

De Zomerschool wordt op 18 augustus afgesloten met een heerlijk buffet.

Het gehele programma staat in een brochure die vanaf 1 juni afgehaald kan worden in het Stadhuis, de bibliotheek en de wijkcentra Stervoorde en Het Oude Raadhuis.

Senioren die vorig jaar hebben deelgenomen, krijgen de brochure thuisgestuurd.



Mappo Mondo

Even een 'adempauze' als je kind gespecialiseerde verpleegkundige zorg nodig heeft.

Bij de geboorte hoop je, dat je kind lang en in goede gezondheid opgroeit. Gelukkig is dat voor veel kinderen ook het geval, maar er is ook een belangrijke groep waar de gezondheid ernstig te wensen overlaat, kinderen die langdurig ziek zijn. Een langdurig ziek kind heeft een enorme invloed op je leven. Ziekenhuis in, ziekenhuis uit, en ook na ontslag uit het ziekenhuis zijn er vaak nog veel zaken die voortdurend aandacht vragen en deelname aan het 'normale' leven slechts gedeeltelijk mogelijk maken. Met heel veel energie en liefde probeer je als ouders de zorg voor je kind op je te nemen en samen de last te dragen.

In plaats van samen een weekendje weg, of met vrienden op stap, bestaat het leven vaak uit de continue zorg en vaak ook angst voor de gezondheid van je kind.



'Even' de zorg aan een ander kunnen laten maar wel in de wetenschap dat de zorg deskundig en optimaal is en daarnaast ook rekening houdt met de speciale behoefte van je kind, zou een enorme uitkomst zijn.

Zodat je als ouders weer even tot elkaar kunt komen, of aandacht aan de andere kinderen kunnen schenken. En het chronisch zieke kind met een gerust hart laten logeren in MM.

Soms is het ook nodig om na een ziekenhuisopname in een huiselijke sfeer de zorg voor je kind te leren. Het is vaak al fijn, als je weet dat je gebruik kunt maken van de mogelijkheid van een soort 'overbruggingszorg' voor je kind na ontslag uit het ziekenhuis.

Het zijn juist deze mogelijkheden die je nieuwe energie kunnen geven om de zorg voor het chronisch zieke kind te dragen. Hoe fantastisch kan het zijn als je met een gerust hart de specialistische zorg van je kind kan overlaten aan een vast team van gespecialiseerde verpleegkundigen, orthopedagogisch medewerkers en betrokken en enthousiaste vrijwilligers in een huiselijke omgeving?

Dat is wat Kinderhotel Mappa Mondo ouders met een ernstig chronisch ziek kind kan bieden!

Mappa Mondo Rijswijk, Huis te Landelaan 9-11, Rijswijk.
Tel: 070 - 336 79 33 Email: inforijswijk@mappamondo.nl

Tips voor werkende mantelzorgers

Ongeveer 70% van de mantelzorgers heeft een betaalde baan. Gemiddeld geven zij 17 uur mantelzorg per week. Bent u één van hen, dan weet u dat die combinatie zwaar kan zijn. Hieronder vindt u een aantal tips om overbelasting te voorkomen.

Ga in gesprek

- Maak uw situatie bespreekbaar bij uw collega's. Als zij ervan weten, zullen zij er meer begrip voor hebben als u bijvoorbeeld moe bent, dingen moet regelen of uw hoofd er niet bij hebt.
- Ga in gesprek met uw werkgever of leidinggevende en vertel over uw situatie. Bekijk samen welke mogelijkheden er zijn om werk en zorg op een prettige manier te combineren.

Zoek naar oplossingen op maat

Denk bijvoorbeeld aan:

- zorgverlof opnemen
- uw werktijden of aantal uren aanpassen
- meer thuiswerken
- afspraken maken om bijvoorbeeld op het werk te kunnen bellen met degene die u verzorgt of met zorgverleners
- regeltaken uitbesteden, bijvoorbeeld aan een consulent mantelzorgondersteuning of een mantelzorgmakelaar. U vindt hier de organisaties die u daarbij kunnen helpen

- overuren sparen voor onverwachte zorgsituaties

Meer informatie

- In de praktische wegwijzer 'Er is meer mogelijk dan je denkt' leest u meer over hoe u uw werk met zorg kunt combineren.
- M-power is een platform dat werkende mantelzorgers ondersteunt met informatie en inspiratie, herkenning en erkenning, maar ook tips, tests en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan.
- Welke valkuilen moet je zien te vermijden als je werk en mantelzorg combineert? Bekijk de valkuilen en tips.
- Veel tips en informatie vindt u op de website www.werkenmantelzorg.nl. Wijs ook uw werkgever op deze site.
- Heeft u geen werk, maar ontvangt u een WW- of bijstandsuitkering? Lees dan meer over de combinatie mantelzorg en sollicitatieplicht.

Bron: www.mezzo.nl

Dinsdag 13 juni 2017 hebben we de themabijeenkomst

'Hoe combineer je mantelzorg en werk?'

U kunt u hiervoor inschrijven via 070-757 92 56

Zorgtips bij warm weer

Het warme weer heeft zijn weerslag op kwetsbare mensen als kinderen, ouderen, gehandicapten en chronisch zieken. Het Nederlandse Rode Kruis stelt dat zorgmedewerkers, mantelzorgers en vrijwilligers een belangrijke rol spelen in het voorkomen van menselijk lijden tijdens zomerse dagen.

Huidaandoeningen, hittekramp, uitputting, flauwvallen, hitteberoerte, uitdroging. Hoge temperaturen kunnen nare gevolgen hebben voor kwetsbare mensen. Ook zorgmedewerkers, vrijwilligers en mantelzorgers hebben kans op hittestress als ze grote lichamelijke inspanningen plegen tijdens warm weer.

Hitteplan

Volgens het Nederlandse Rode Kruis is het goed om een hitteplan te hebben voor wanneer er een hittegolf wordt verwacht. Dat is wanneer het kwik tenminste vijf dagen boven de 25 graden komt. Maar ook als het nog niet tot een hittegolf komt, is het goed om rekening te houden met de volgende zaken:

- Ga je activiteiten doen zoals een spelletjesmiddag of een ander uitje? Zorg dat iedereen voldoende drinkt (2 liter per dag) en zorg dat het programma niet op het heetst van de dag plaats vindt. (12.00-16.00 uur)

- Het is belangrijk dat ouderen extra drinken, ook al hebben ze geen dorst. Laat hen 2 liter vocht per dag drinken. Soms is het neerzetten van water niet genoeg, maar is het nodig hen te helpen met drinken. Pap, vla, soep en fruit bevatten ook vocht.

- Het is aan te raden zich koel te kleden. Het liefst luchtige, lichtgekleurde kleding van katoen of linnen. Bedek het hoofd met een zonnehoed of zonneklep en natuurlijk insmeren met een hoge beschermfactor.

- Het is zinvol om alleen 's morgens naar buiten te gaan. Tussen 12.00 en 16.00 uur is het heel warm. Ga je dan wel naar buiten, zoek dan de schaduw op en neem een fles water mee.

- Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe overdag de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen. Zet de ramen 's nachts en vroeg in de morgen open.

- Zorgmedewerkers en vrijwilligers moeten goed op zichzelf letten. Doe luchtige kleding aan, ga verstandig om met inspanningen en drink voldoende. Let ook goed op je collega's.

- Vrijwilligers en mantelzorgers, let goed op oudere mensen in de buurt die geïsoleerd leven. Overleg met burens als u vindt dat iemand zich vreemd gedraagt of verward is en raadpleeg eventueel de huisarts.

- Misschien gebruikt iemand medicijnen of heeft hij/zij een ziekte waarbij veel drinken niet mag. Raadpleeg dan een huisarts.

- Houd dagelijks contact met ouderen en zieken in uw buurt.

Op de site van het rode Kruis kunt u de handleiding 'De Hitte de Baas' downloaden.

*Bron: Nederlandse Rode Kruis/ANP-Photo
Artikel: www.zorgwelzijn.nl/ouderenzorg/nieuws/2012/7/zorgtips-voor-bij-warm-weer-zwz018221w/*



Lunchbijeenkomsten met de wethouder

Bjorn Lugthart heeft nu 5 lunchbijeenkomsten gehad met mantelzorgers, dit betekent dat de wethouder al 100 mantelzorgers heeft gezien en gesproken.

Tijdens deze lunches komen er allemaal verschillende verhalen naar boven, verhalen over zaken waar u als mantelzorgers tegenaan loopt, maar ook veel positieve verhalen worden gedeeld tijdens de lunch.

Gezien de grote belangstelling volgen in het najaar nog een of meerdere lunchbijeenkomsten zodat iedereen die zich hiervoor had opgegeven ook aan bod komt.



Vervangende mantelzorg van Welzijn Rijswijk

Vervangende Mantelzorg, oftewel: respijtzorg van Welzijn Rijswijk

Als mantelzorger bent u vooral bezig met zorgen voor een ander. Om de zorg vol te houden is het belangrijk om ook tijd voor uzelf te nemen. Er even tussen uit te gaan om uzelf weer op te laden of aan verplichtingen te voldoen, zoals tandarts bezoeken, kapper, boodschappen etc. Het is fijn als dit vanuit uw eigen omgeving te organiseren is met uw familie, vrienden, burens en of kennissen.

Is er maar een klein netwerk of is het niet mogelijk om dit binnen het netwerk te organiseren, dan kan er gezocht worden naar vervangende mantelzorg, ook wel respijtzorg genoemd. Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van mantelzorgtaken.

Mantelzorg Welzijn Rijswijk heeft vrijwilligers die ingezet worden bij de vervangende mantelzorg. Deze 'zorgvrijwilliger' kan uw zorg tijdelijk overnemen. Dit kan incidenteel, maar ook voor langere duur op een vast tijdstip in de week.

Verhaal: Meneer W. heeft Alzheimer en is visueel gehandicapt. Door zijn handicap is hij erg afhankelijk van zijn vrouw. Mevrouw is nog erg ondernemend en doordat er een vrijwilliger komt hoeft mevrouw die middag even niet te zorgen, heeft ze even tijd voor haar zelf en beleeft meneer even wat anders.

De vrijwilligers die ingezet worden zijn goed voorbereid op deze taak. Rekening houdend met uw wensen zoeken we naar een geschikte vrijwilliger.

Een goede persoonlijke 'klik' is uiteraard een vereiste, verder wordt er goed doorgesproken welke activiteiten er ondernomen kunnen worden; een wandeling maken, een goed gesprek voeren en/of een spelletje.

De vrijwilligers komen maximaal 1x per week voor een aantal uren, de tijden en dagen worden vooraf afgesproken, aanpassingen kunnen in samenspraak gemaakt worden.

Er zijn verschillende soorten respijtzorg o.a. dagopvang en logeeradressen zoals Strandhotel Ter Heijde.

Denkt u aan respijtzorg?

Twijfel niet en neem contact met ons op. Wij informeren u graag over de mogelijkheden van respijtzorg in Rijswijk en denken met u mee over een passende oplossing!

Verhaal: Meneer O. woont samen met zijn vrouw sinds kort in een aanleunwoning. Mevrouw heeft een zeldzame hersenziekte. Meneer gaat graag naar zijn hobby-schuurtje maar vindt het moeilijk om zijn vrouw alleen te laten. Nu komt een vrijwilliger 1x per week om samen met mevrouw te wandelen en kan meneer met een gerust hart naar zijn 'schuurtje'.

Cursus Grip en Glans

'Een cadeautje voor uzelf!'

Welzijn Rijswijk biedt sinds kort de Grip en Glanscursus aan. De cursus is met name geschikt voor 65-plussers die hun eigen leven onder de loep willen nemen en om te kijken waar het te verbeteren is. De cursus is wetenschappelijk onderbouwd en ontwikkeld door het Universitair Medisch Centrum Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen. Het bestaat uit 7 bijeenkomsten van 2 à 2,5 uur.

Wat houdt de cursus in?

Cursisten bezien hun leven aan de hand van de 'glansschijf' met een positieve bril. Bij de cursus gaan we van de positieve dingen uit, van wat u kunt en wilt en niet vanuit uw beperkingen. Vanuit de schijf kijkt u naar uw eigen mogelijkheden en kansen.

Het doel is dan om bereikbare doelen te stellen en aan de realisatie ervan te werken.



Wat levert het op?

Meer GRIP: Bewustwording, zelfvertrouwen, initiatief, daadkracht

Meer GLANS: Duurzame verhoging van leefplezier, positief denken, genieten van kleine en grote dingen. **Meer betekenisvolle contacten:** Deelnemers aan het GRIP&GLANS programma gaan aan de slag met het versterken van hun sociale netwerk.

Daarnaast blijkt dat er ook tussen de deelnemers onderling vaak een goede band ontstaat; maar liefst 40% van de deelnemers blijft na afloop van het programma op eigen initiatief contact onderhouden met mede cursisten.

De eerste cursus is inmiddels gestart. In het najaar start er een nieuwe cursus Grip & Glans. De datum wordt nog nader bepaald. U kunt uzelf hiervoor nu al opgeven via telefoonnummer 070-757 92 39 of e-mail seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl