

Mantelzorg Nieuwsbrief najaar 2017

**Beste mantelzorgers
en vrijwilligers-voor-mantelzorg,**

Eind mei was de laatste werkdag van onze collega Lisette Hart. Na de agenda vindt u allereerst een mooie brief van Lisette aan u als mantelzorgers en vrijwilligers. We gaan haar betrokkenheid, kennis en ervaring missen!

Voor de uren van Lisette hebben we gelukkig een fijne nieuwe collega gevonden; Manon van Oostenbrugge. Zij stelt zich in deze nieuwsbrief aan u voor.

Verder informeren we u over diverse onderwerpen en regelingen. Zoals de feestelijke viering van de Dag van de Mantelzorg op zaterdag 11 november 2017. Komt u ook?

Om het jaar in december op een bijzondere manier af te sluiten, organiseren we voor u en uw zieke naaste een mooi en bijzonder liedjescabaret over mantelzorg. Zie onze agenda voor verdere informatie.

Laat u het ons weten als u een vraag heeft of een tip of idee voor een volgende nieuwsbrief?

Graag tot ziens!

Hartelijke groet,
de mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk

Lonneke Hofmeester, Wallie van Yperen &
Manon van Oostenbrugge



Op de melodie van The Scene
'Iedereen is van de wereld'

**Dit is voor de mantelzorg
Die er alleen voor staat,
En ook voor de partner
Die er dag en nacht voor gaat,
Dit is voor de dochter
Die zorgt dat het thuis nog gaat,
De rollen die zijn omgedraaid
Het eten in de koelkast staat,
En ik hef het glas op jouw
gezondheid,
Want jij staat niet alleen!**

(Tekst uit een lied van cabaretgroep
'Het draait om mensen nietwaar')

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 mantelzorgger 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.

AGENDA

Themabijeenkomst

Dinsdag 12 september 2017

'Een beroerte, en dan?'

Tijd: 14 – 15.30 uur (zaal open om 13.30 uur)

Fysiotherapeut Mirjam Meijer, van TIM Fysiotherapie, komt dagelijks mensen tegen met hersenletsel en ziet dan wat dit voor grote impact kan hebben op het leven van hen en hun mantelzorgers. Mirjam zal een presentatie geven en er is ook genoeg ruimte voor eigen inbreng en vragen.

Bij voorkeur vooraf aanmelden

Themabijeenkomst

Woensdag 25 oktober 2017

'Hulp via de Wmo'

Tijd: 13.30 – 15.30 uur (zaal open om 13 uur)

Sinds 2015 is er de nieuwe Wet Maatschappelijke Ondersteuning, de Wmo 2015. Een medewerker van het Zorgloket zal u uitgebreid vertellen over wat deze Wet inhoudt. Welke hulp en hulpmiddelen vallen hier allemaal onder en welke niet? Wat zou de Wmo voor u kunnen betekenen?

Bij voorkeur vooraf aanmelden

Dag van de Mantelzorg

Zaterdag 11 november 2017

Een feestelijke verwenmiddag voor mantelzorgers

Tijd: 14 tot 16 uur (zaal open om 13.30 uur)

Een middag met ontspanning voor mantelzorgers als waardering voor al uw goede zorgen! U wordt verwend met een muzikaal optreden, allerlei lekkere hapjes en drankjes en een heuse fotoshoot.

Bij voorkeur vooraf aanmelden

Mantelzorgbijeenkomst

Woensdag 20 december 2017

'Samen genieten'

Tijd: van 15 tot 17 uur (zaal open om 14.30 uur)

In de decembermaand organiseren we voor u én degene voor wie u zorgt een heerlijke middag met muzikale ontspanning. We verwennen u met een inspirerend liedjescabaret voor en over mantelzorgers, met een lach en een traan. Dit optreden wordt verzorgd door: 'Het draait om mensen nietwaar'.

Let op: graag vooraf aanmelden, dit kan via de mail of telefoon. Vol = vol!

Alzheimercafé Rijswijk

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



Dinsdag 26 september 2017

'De diagnose dementie'

De eerste bijeenkomst van het seizoen gaat over de diagnose dementie. Hoe wordt de diagnose gesteld en door wie? Welke onderzoeken vinden er plaats voordat de diagnose gesteld kan worden?

Dinsdag 31 oktober 2017

'Wat is dementie?'

Wat is dementie en wat is gewone vergeetachtigheid? Welke verschillende types dementie zijn er? Zijn er behandelingsmogelijkheden of medicijnen voor?

Dinsdag 28 november 2017

'Juridische aspecten van dementie'

Naarmate het dementieproces vordert kan iemand situaties niet meer goed overzien en beoordelen en steeds minder goed beslissingen nemen of opkomen voor de eigen belangen. Dit kan tot juridische en financiële overwegingen en problemen leiden. Jasper Heemskerk van Heemskerk en Feijen Notarissen uit Den Haag vertelt u er alles over.

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

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.

Van Lisette Hart

Beste vrijwilliger, beste mantelzorgers,

Van 2009 tot juni 2017 werkte ik in Rijswijk en ik kijk graag samen met u terug. In 2009 was de start van het project vervangende mantelzorg, waarbij mantelzorgers thuis door vrijwilligers ondersteund kunnen worden. Mijn eerste opdracht was om samen met Ada Bannink te zoeken naar geïnteresseerde vrijwilligers, die uitstapjes wilden maken naar musea, strand, praatje maken thuis, wandelen, samen boodschappen doen, etc. Hierdoor kan de mantelzorg in die tijd weer energie opdoen. Maar we zochten ook naar ondersteuning door vrijwilligers aan de mantelzorgers zelf.

En dat is gelukt! In de afgelopen 8 jaar mocht ik samenwerken met het "gouden team vrijwilligers".



Vrijwilligersteam tijdens bijeenkomst in 2016

Ik was erg verrast door de enorme betrokkenheid en creativiteit van jullie als vrijwilligers. Jullie hebben gezocht naar optimale invulling van de uren, die je samen doorbracht met de klanten.

Voor goede invulling van de taken waren er scholingen en themabijeenkomsten, daar was een grote opkomst, ik zag zo'n positieve motivatie om de taken goed te doen. Ik heb deze samenwerking enorm gewaardeerd, ik kijk met veel voldoening terug op de persoonlijke inzet en hulp die aan de mantelzorgers wordt gegeven. Zo mooi.

Ook de hulp van vrijwilligers bij de organisatie van werk is heel waardevol. Ik denk dan aan de hulp bij themabijeenkomsten, organisatie en aanwezigheid tijdens de dag van de mantelzorg, begeleiding, fotografie, tekstschrijven, etc.

Alle vrijwillige hulp van jullie gaf mij veel energie in mijn werk!

Daarnaast heb ik veel mantelzorgers gesproken. Opvallend waren de steeds terugkerende uitspraken: "je doet het gewoon" of "ik mag niet klagen". Dat vond ik bewonderenswaardig.

Ik heb enorm respect voor alle hulp, die u langdurig geeft of juist kortdurend heel intensief. Ik hoorde de voldoening, die de taken van mantelzorgen kunnen geven. Maar ook de zorgen.

Door alle uren die ingevuld worden met mantelzorgen is er vaak geen tijd om na te denken of er andere oplossingen zijn. Of het is moeilijk om hulp aan anderen te vragen. Heel begrijpelijk.

Tijdens mijn gesprekken heb ik vooral naar u geluisterd en met u samen gezocht naar mogelijkheden van meer ondersteuning, zodat de zorg langdurig vol te houden is. Soms lukte dat tijds, zodat u de spanningen kon beperken en soms zette ik met u samen alle zeilen bij om de situatie weer op orde te krijgen.

Ik heb geleerd uit uw verhalen dat het heel belangrijk is dat u als mantelzorgers tijd neemt om te beoordelen hoe het met uzelf gaat en of u de situatie (langdurig) volhoudt. De aandacht voor uzelf is echte noodzaak!

Ik kijk terug op een bijzondere samenwerking met u allen!

Het waren leerzame en zoveel goede contacten met u, vrijwilliger en mantelzorgers.

Dank u wel.

Ik wens u zoveel gelukkige momenten in de toekomst!

Vriendelijke groetjes,

Lisette Hart



Manon van Oostenbrugge stelt zich voor

Mijn naam is Manon van Oostenbrugge,



Ik heb na mijn opleiding HBO verpleegkunde verschillende dingen gedaan. Ik ben begonnen in de GGZ en de verslavingszorg. Dit heb ik vele jaren gedaan.

Naast mijn werk in de GGZ heb ik ook de opleiding

tot docent verpleegkunde gevolgd en een poosje gewerkt als docent op de Hogeschool Rotterdam.

Na ruim 15 jaar in de GGZ gewerkt te hebben wilde ik wel iets anders en ben ik bij Laurens gaan werken als casemanager dementie. Ook heb ik daar de opleiding voor gevolgd. In mijn werk als casemanager heb ik veel te maken gehad met mantelzorgers. Ik heb gezien hoe belangrijk de rol van de mantelzorger is!

Eigenlijk valt en staat alles met de mantelzorger. Daarom is het zo van belang dat de mantelzorger heel goed voor zichzelf zorgt. En dat is nou juist ook hetgeen zo moeilijk is.

Dat begrijpt iedereen maar hulp vragen en hulp accepteren is niet makkelijk.

Ik vind het leuk om daarin iets te mogen betekenen. Het geeft voldoening als het lukt mantelzorgers goed te helpen zodat u de zorg op een goede en voor iedereen gezonde manier kunt doen.

80 euro Mantelzorgwaardering 2017

Graag herinneren we u aan het aanvragen van de Mantelzorgwaardering 2017

Let op: deze loopt niet automatisch door en dient jaar opnieuw aangevraagd te worden.

Bent u mantelzorger voor een inwoner van Rijswijk en zorgt u tenminste 8 uur per week, of minder dan 8 uur per week maar langer dan 3 maanden voor uw naaste? Dan komt u in aanmerking voor de Rijswijkse Mantelzorgwaardering. De Mantelzorgwaardering is een bedrag van 80 euro van de gemeente Rijswijk, waarmee de gemeente mantelzorgers wil bedanken voor hetgeen men betekent voor een naaste en voor de samenleving.

U kunt de mantelzorgwaardering nog tot 15 oktober 2017 aanvragen via de website van Mantelzorg Welzijn Rijswijk:

www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgwaardering-aanvragen

Het bedrag wordt rond 10 november 2017 (de landelijke Dag van de Mantelzorg) naar u overgemaakt. Beschikt u niet over internet dan kunt u via Welzijn Rijswijk een folder aanvragen waarin een aanvraagkaart zit die u kunt invullen en op kunt sturen (070-7579256)



Weet u niet meer zeker of u de Mantelzorgwaardering al heeft aangevraagd?

Kijkt u of u een bevestiging van uw aanvraag heeft ontvangen. Deze bevestiging vindt u in uw e-mail (als u hem zelf via internet heeft aangevraagd) of u krijgt deze van ons per post opgestuurd (als u de antwoordkaart met pen had ingevuld). Ook ontvangt u binnen 6 weken na uw aanvraag een beschikking van de gemeente Rijswijk op uw aanvraag.

Dag van de Mantelzorg 2017

Samen ontspannen en genieten



Zaterdagmiddag 11 november vieren wij met-en-voor u de Dag van de Mantelzorg. De dag waarop heel Nederland mantelzorgers in het zonnetje zet! Vanaf 13.30 uur bent u welkom in Wijkcentrum Stervoorde, waarna we om 14 uur samen met wethouder Björn Lugthart de middag zullen openen.

Word samen met andere mantelzorgers een middagje heerlijk verwend met lekkere en gezonde shakes (Carpe Diem) en een overheerlijke high tea (Zus&Zoet), terwijl u luistert naar de mooie klanken van Radio Acoustic. Meezingen en -swingen mag! Verder zijn er enkele informatietafels, bemand door de Seniorenadviseur, de KBO (ouderenvakanties) en u kunt geholpen worden met mantelzorg-apps voor op uw telefoon.

Op veler verzoek zullen de fotografen van Kasias Photo Art ook dit jaar aanwezig zijn om u op uw mooiste op de gevoelige plaat vast te leggen. De foto wordt ter plekke gratis voor u afgedrukt. Heeft u door de grote belangstelling vorig jaar de fotoshoot gemist? Geef het aan ons door bij uw aanmelding, dan krijgt u voorrang.

Welzijnsbeurs voor Senioren

Zaterdag 23 september 2017 van 10.30 tot 14.30 uur organiseren onze collega's van Seniorenadvies de Welzijnsbeurs voor Senioren.

Senioren blijven steeds langer zelfstandig thuis wonen. U wilt natuurlijk dat dit voor uw ouders, uw burens of uzelf op een veilige, gezonde en gezellige manier gebeurt. Soms is niet duidelijk wat de mogelijkheden zijn. Wij hebben daarom voor u diverse organisaties gevraagd om u tijdens de Welzijnsbeurs voor Senioren te informeren.

Heeft u hulp of zorg nodig en wilt u weten bij wie u terecht kunt? Heeft u vragen over wonen of verhuizen? Hoe zit het met huishoudelijk hulp? Is uw huis (brand)veilig? Bent u benieuwd hoe de koelvers maaltijden smaken? Zoekt u een maatje, vrijwilligers werk of een activiteit? Bent u op de hoogte van de verschillende hulpmiddelen voor slechtzienden of -horenden? Wilt u vrijblijvend uw oren opmeten? Bent u mantelzorgers en heeft u vragen? Of vragen over budgetteren?

Wilt u meer weten over het seniorenadvies? Op deze en andere vragen krijgt u tijdens deze gezellige en informatieve dag antwoord!

Komt u ook?

Datum: zaterdag 23 september 2017

Tijd: 10.30- 14.30 uur

Locatie: wijkcentrum Stervoorde,

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

Tel: 070 757 92 39

e-mail: seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

De entree is GRATIS



Parkeren in Rijswijk per 1 september 2017

Het parkeren in reductiezones (30 cent per uur) in de gebieden met betaald parkeren wordt vanaf 1 september 2017 de eerste paar uur weer gratis.

Er is dit jaar al veel te doen geweest rondom het verdwijnen van de blauwe zones en het invoeren van betaald parkeren in Rijswijk.

Op vrijdag 1 september komt hier een verandering in; bij veel winkels mag u weer twee uur gratis parkeren. Maar u moet zich wel aanmelden met uw kenteken! Na de eerste gratis uren betaalt u namelijk het tarief dat voor het betreffende gebied geldt. Vanaf 1 september gaan promotieteams de straat op en zullen op locaties de automobilisten wijzen op de verandering.



Hoe werkt het?

Gebruik de parkeerapp op uw telefoon om u aan en af te melden. en meldt u weer af als u vertrekt.

Of meld uw kenteken aan bij de parkeerautomaat en voer in hoe lang u wilt staan.

Eerste twee uur gratis:

- Winkelcentrum Colijnlaan/Huis te Landelaan
- Winkelcentrum Ravesteinplein/Lindelaan
- Winkelcentrum bij Plus Jongenotter
- Albert Heijn Kerklaan/Julianastraat
- Wijkcentrum Stervoorde
- Wijkcentrum Ottoburg
- Trias
- Woonzorgcentrum Steenvoorde, Generaal Spoorlaan
- Oude Stadhuis, Generaal Spoorlaan
- Plaspoelpolder, Lange Kleiweg/Kesslerpark

Eerste drie uur gratis:

- Marimbahal
- Van Zweedenhal
- Tennispark Welgelegen

Strandgoed ter Heijde

Sinds 2016 is de logeervoorziening Strandgoed ter Heijde geopend.

Onlangs zijn wij als mantelzorgconsulenten op werkbezoek geweest om het Strandgoed te bekijken en ons te laten informeren over deze respijtvoorziening.

Graag vertellen we u kort wat het Strandgoed te bieden heeft.

Als mantelzorger is tijd voor uzelf erg belangrijk, vooral om overbelasting te voorkomen. Er zelf even een weekendje er tussenuit of op vakantie gaan kan helpen om bij te tanken. Natuurlijk moet er dan wel een passende en fijne plek zijn voor diegene waar u voor zorgt. Dit zou Strandgoed ter Heijde kunnen zijn.

Strandgoed ter Heijde is gelegen in de duinen aan de Zuid-Hollandse kust. Een team van medewerkers en vrijwilligers zet de zorg van thuis voort.

Verblijf in het Strandgoed is ook voor de zorgvrager een vakantie, de sfeer is gezellig en ontspannen. Er is persoonlijke aandacht en de zorg wordt met u en uw naasten besproken en naar uw beider wensen ingevuld. Dit laatste zal plaatsvinden in een kennismakingsgesprek na aanmelding. Niet alleen de zorg maar ook de activiteiten worden afgestemd op de aanwezige gasten. Ook is het mogelijk om met een

vrijwilliger iets te ondernemen zoals een wandeling op het strand of in het duingebied.

De slaapkamers zijn voorzien met faciliteiten zoals een hoog-laagbed, een zitje en een kluisje. Zo nodig en wenselijk zijn er meer mogelijkheden zoals een douchestoel, steunen in de badkamer, etc. Er zijn twee gezamenlijke huiskamers met een zithoek en een eethoek.

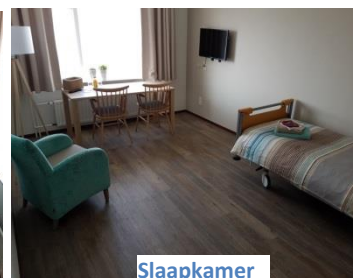
Kosten: in 2017 is de eigen bijdrage voor het verblijf vastgesteld op 25 euro per dag.

Wilt u meer weten? www.strandgoedterheijde.nl

Tel: 015-5155000/06-53910101 (tijdens kantooruren)
U kunt ook contact opnemen met ons, dan helpen wij u verder.



Zitje in de slaapkamer



Slaapkamer

Vrijwilligersverzekering nu ook voor mantelzorgers

Mantelzorgers en vrijwilligers doen belangrijk werk. En waar gewerkt wordt, kan er wel eens iets mis gaan.

Vanuit een gevoel van zorgplicht naar de groep mensen die zich belangeloos inzetten voor anderen en door ervoor te zorgen dat ze niet met de financiële gevolgen van schade of letsel blijft zitten, heeft de gemeente Rijswijk de VNG Vrijwilligersverzekering geregeld.

De VNG vrijwilligersverzekering is er voor:

- Vrijwilligers
- Mantelzorgers
- Maatschappelijke stagiaires
- Mensen die in het kader van 'Tegenprestatie' vrijwilligerswerk doen

Voor bijzondere groepen vrijwilligers (zoals de vrijwillige brandweer) zijn speciale regelingen getroffen. Zij zijn daarom niet verzekerd met de VNG Vrijwilligersverzekering.

De Vrijwilligersverzekering heeft als voordeel dat er geen administratie of registratie van de vrijwilligers nodig is.

Dus iedere vrijwilliger, jong en oud, eenmalig of structureel, actief in de gemeente of voor een organisatie uit de gemeente (zoals Welzijn Rijswijk) is verzekerd. (bron: website gemeente Rijswijk)

Rijswijk



Eigen bijdrage WMO lage inkomens afgeschaft

Rijswijkse inwoners met een inkomen tot 130% van het sociaal minimum hoeven geen eigen bijdrage meer te betalen voor ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Het Centraal Administratiekantoor (CAK) zal de eigen bijdrage vanaf 22 mei 2017 niet langer innen.

De afschaffing van de eigen bijdrage past binnen het gemeentelijk armoedebestrijdingsbeleid, een speerpunt van het college. De gemeente vindt het belangrijk dat alle Rijswijkers meedoen in de samenleving en zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Te hoge kosten voor de eigen bijdrage voor een Wmo-voorziening mogen voor mensen geen belemmering zijn om bijvoorbeeld naar de dagbesteding te gaan of woningaanpassingen te laten doen.



Wethouder Sociale Zaken en Zorg Björn Lugthart vindt het van groot belang dat iedereen de ondersteuning krijgt die nodig is.

“Met deze maatregel voorkomen wij dat mensen hulp mijden vanwege te hoge kosten. Zeker wanneer deze kosten structureel zijn zoals bij een chronische ziekte of handicap. Het kan simpelweg niet de bedoeling zijn dat mensen die ondersteuning het hardst nodig hebben, alleen thuis zitten. Wanneer zij dit niet kunnen betalen, verergeren hun problemen. Doordat zij bijvoorbeeld niet meer naar een dagbesteding gaan, raken ze in isolement. Zonder woningaanpassingen kunnen zij niet zelfstandig thuis blijven wonen. Uiteindelijk loop je de kans dat zij in duurdere zorgvoorzieningen terecht komen. Met de afschaffing van de eigen bijdrage biedt de gemeente een oplossing zodat inwoners met een laag inkomen toch de hulp kunnen krijgen die ze nodig hebben.” (bron: website gemeente Rijswijk)

Tegemoetkoming zorgkosten 100 euro

De gemeente Rijswijk komt met een tegemoetkoming van € 100,- voor zorgkosten.

“Deze regeling is bedoeld voor chronisch zieken en gehandicapten die én hoge zorgkosten hebben én door hun inkomen buiten alle regelingen vallen”, zegt wethouder Björn Lugthart van Sociale Zaken, Zorg en Volksgezondheid. “Door de afschaffing van de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten en de regeling Compensatie Eigen Risico in 2014, vallen hun kosten nog hoger uit. We willen als gemeente deze mensen daarom financieel een beetje tegemoet komen.”

Om voor de tegemoetkoming in aanmerking te komen, moet iemand een indicatie vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) hebben voor bijvoorbeeld individuele begeleiding, dagbesteding, dagopvang, beschermd wonen of hulp bij het huishouden en een eigen bijdrage betalen. Dat geldt ook voor inwoners die kunnen aantonen dat ze de verplichte eigen bijdrage van de zorgverzekering de afgelopen twee jaar hebben overschreden. Ouders die hoge zorgkosten hebben voor hun chronisch zieke of gehandicapte kind, kunnen de tegemoetkoming ook aanvragen.



De tegemoetkoming kan vanaf 1 augustus worden aangevraagd met het formulier ‘Tegemoetkoming meerkosten voor chronisch zieken en gehandicapten’ op www.rijswijk.nl. Het formulier kan ook worden afgehaald in het stadhuis Rijswijk, Bogaardplein 15.

GRIP&GLANS cursus

Een cadeautje voor uzelf!

Welzijn Rijswijk biedt sinds dit jaar de GRIP&GLANS cursus aan. Iedereen is deels zelf verantwoordelijk voor zijn of haar geluk. Soms is het goed even de balans op te maken en te kijken hoe het beter of plezieriger kan. Positief in het leven staan en tegenslag of verlies overwinnen? Haal eruit wat erin zit!

De groepscursus GRIP&GLANS helpt u daarbij. We geven u tips en handvatten hoe u plezieriger kunt leven. U gaat hiermee aan de slag en wij helpen u een eindje op weg. Niets moet, waar waarom zou u zich niet laten inspireren?

Deze cursus is met name geschikt voor mensen die hun eigen leven onder de loep willen nemen om te kijken waar het te verbeteren is.

Er zijn 7 bijeenkomsten van 2 à 2,5 uur. Voor de cursus start vindt er met iedere deelnemer een intakegesprek plaats.

Waarom zou u dit doen? De cursus kan u veel opleveren. Naast een flinke dosis plezier ervaren de meeste deelnemers dat zij langdurig positiever gestemd, daadkrachtiger zijn en meer grip hebben op het leven. De cursus is niet bedoeld om problemen te bespreken: we kijken juist graag naar wensen en mogelijkheden. Uw inzet is bij deze cursus van groot belang!

Meer GRIP: Bewustwording, zelfvertrouwen, initiatief, daadkracht.

Meer GLANS: Duurzame verhoging van leefplezier, positief denken, genieten van kleine en grote dingen.

In het najaar zullen we weer starten met deze cursus. Doet u mee? U kunt zich opgeven via 070-757 92 56 of via e-mail mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

