

Nieuwsbrief voor mantelzorgers & senioren

Januari, februari & maart 2023



2023, het nieuwe jaar is aangebroken. De langste donkere dagen zijn (bijna) weer achter de rug en langzaam gaan we weer richting de lente. Er staan weer diverse activiteiten op de kalender, o.a. het stampottenbuffet voor mantelzorgers en een themabijeenkomst over Zingeving. We starten met het voorstellen van onze nieuwe directeur -bestuurder, Mieke Ruigrok. U kunt lezen over de bibliotheek aan huis en deze editie stellen wij Claudine van den Hengel, van stichting CAV, aan u voor. Tevens is er aandacht voor mondzorg op latere leeftijd. Ook leest u over een actie in het kader van armoede.

Namens team Mantelzorgondersteuning en het Seniorenadvies,
Veel leesplezier!

Contact gegevens Seniorenadvies:

Talitha Nobbe, Claudia Wallenburg
& Zipporah Magid

Email: seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

Tel: 070-757 9200

Contact gegevens Mantelzorg:

Lisette Elgershuizen, Wallie van Yperen,
Mylene Andela & Britt Wurtz

Email: mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

Tel: 070-757 9200

In deze nieuwsbrief:

1. Praktische informatie

- 1.1 Nieuwe directeur - bestuurder
- 1.2 Bibliotheek aan huis
- 1.3 Interessante Podcasts
- 1.4 De professional aan het woord
- 1.5 Appgroep voor mantelzorgers
- 1.6 Ik denk aan jou- pakketten
- 1.7 Mondgezondheid

2. Activiteiten voor Senioren en Mantelzorgers

- 2.1 Muziekmiddagen 2023
- 2.2 Stampottenbuffet voor mantelzorgers
- 2.3 Themabijeenkomst 'Zingeving'
- 2.4 Alzheimercafé
- 2.5 Bingo Wijkcentrum Stervoorde
- 2.6 Gluren bij de Buren 2023
- 2.7 Diner op het politiebureau

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Welzijn Rijswijk. Heeft u vragen, suggesties of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, laat het ons dan weten! Stuur een mail naar info@welzijn-rijswijk.nl of bel naar 070 - 757 9 200. We horen graag van u!

1. Praktische informatie

1.1. Nieuwe directeur Welzijn Rijswijk: Mieke Ruigrok

Per 1 oktober 2022 is Mieke Ruigrok aangetreden als de nieuwe directeur-bestuurder van Welzijn Rijswijk. Hiermee is Mieke de opvolger van de onlangs vertrokken Miriam Bryson. Mieke is een ervaren bestuurder en (project)manager met een brede achtergrond in zorg en welzijn. De afgelopen jaren is zij directeur-bestuurder geweest van Stichting Maatschappelijk Ondersteuning Wassenaar.



De Raad van Toezicht van Welzijn Rijswijk kijkt uit naar de samenwerking.

“Met Mieke bouwen we verder om dát te doen waar we voor staan: het versterken van het welzijn van inwoners van Rijswijk door de kracht van samen optimaal in te zetten!” aldus Hans Butselaar, voorzitter Raad van Toezicht.

1.2 Bibliotheek aan huis

Bent u een enthousiaste lezer? Verslindt u tijdschriften en films? Of kiest u graag uit het grote aanbod luister- en grootletterboeken? Maak dan gebruik van Bibliotheek aan Huis!



de Bibliotheek
aan de Vliet

Hoe werkt het?

Een vrijwilliger van de Bibliotheek komt bij u langs om te kletsen over verhalen, lezen en boeken. De vrijwilliger haalt de boeken die u graag leest op bij de Bibliotheek en brengt ze bij u langs (en uiteraard weer terug). Kortom: een gezellig contact én toegang tot een grote collectie boeken, dvd's, tijdschriften en luisterboeken.

Lidmaatschap

Aan deze service zijn geen kosten verbonden; u betaalt alleen voor uw abonnement. Een Basisabonnement kost € 45,00 per jaar. Voor Ooievaarspashouders is een abonnement gratis, u betaalt dan alleen € 2,75 voor de bibliotheekpas.

Interesse?

Bel bibliotheek Rijswijk: 070 2400250 of mail coördinator Fabienne: fpeters@bibliotheekaandevliet.nl.

1.3 Interessante podcasts

Podcasts, je hoort het overal tegenwoordig. Het een populaire manier om te luisteren naar leuke of interessante verhalen anno 2023. Er zijn diverse apps om podcasts te luisteren. Zo kunt u podcasts vinden in Spotify, Google Podcasts of het (betaalde) platform Podimo.



Soms kunt u ook podcasts luisteren via een website, zoals de interessante podcast 'dementie in de Familie'. Deze kunt u luisteren op <https://podtail.nl/podcast/dementie-in-de-familie/>

Ook op de website van Welzijn Rijswijk is een podcast te beluisteren, mantelzorgondersteuning heeft een podcast gemaakt over Jonge mantelzorgers, deze is te beluisteren via <https://www.welzijn-rijswijk.nl/jonge-mantelzorgers/>

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Welzijn Rijswijk. Heeft u vragen, suggesties of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, laat het ons dan weten! Stuur een mail naar info@welzijn-rijswijk.nl of bel naar 070 - 757 9 200. We horen graag van u!

1.4 De professional aan het woord

In 'de professional aan het woord' komt iedere editie een andere professional uit Rijswijk aan het woord. Dit keer stelt Claudine van den Hengel, mentor/curator bij stichting CAV zich voor:

Mijn naam is Claudine van den Hengel, als wettelijk vertegenwoordiger ben ik bij stichting CAV werkzaam in de functie van professioneel mentor/curator. Ik hou mij bezig met het ondersteunen van cliënten op het gebied van zorg en welzijnsvraagstukken, wanneer iemand beslissingen op dit gebied niet meer zelf wil of kan nemen. Bijvoorbeeld personen met dementie of niet aangeboren hersenletsel. Mijn werk mag ik niet zomaar uitoefenen, hiervoor moet een verzoek gedaan worden bij de rechtbank. Nadat er een beschikking is afgegeven door de rechtbank mag ik aan de slag en controleert de rechtbank jaarlijks de door mij uitgevoerde werkzaamheden.

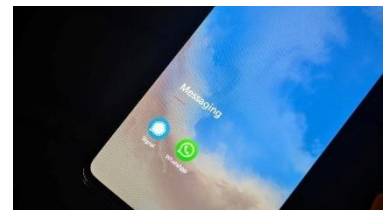


In mijn functie werk ik nauw samen met diverse ketenpartners maar natuurlijk ook met mijn collega's bij stichting CAV die de financiële belangen behartigen van cliënten. Dit kan in de vorm van bewindvoering (wat ook via de rechtbank verloopt) maar stichting CAV biedt ook ondersteuning thuis en budgetcoaching aan. Stichting CAV bestaat al sinds 1968 en is een stichting zonder winstoogmerk, het belang van de cliënt staat voorop. Het doel van ons werk is mensen te ondersteunen bij het nemen van moeilijke beslissingen en het ontzorgen op onder andere financieel gebied.

Heeft u vragen over één van onze diensten, neem dan gerust vrijblijvend contact met ons op.
Claudine van den Hengel
c.hengel@stichting-cav.nl
088 8228 297

1.5 Nieuw: Groepsapp voor mantelzorgers

De mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk zien een behoefte aan lotgenotencontact voor mantelzorgers. Het is niet altijd makkelijk om als mantelzorger naar een bijeenkomst of activiteit te komen, bijvoorbeeld omdat degene voor wie u zorgt dan alleen thuis is. Om toch te voorzien in deze behoefte worden er Whatsappgroepen gestart. Als u hieraan deelneemt heeft u, waar u ook bent, contact met andere mantelzorgers om uw zorgen te delen of gewoon voor de gezelligheid.



De groepen worden zoveel mogelijk ingedeeld op soortgelijke situaties en bestaan uit ongeveer zes personen. In elke groep zit ook één van de mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk. Bij voldoende aanmeldingen worden er bijeenkomsten georganiseerd om, indien u dat leuk vindt, kennis te maken met de andere mantelzorgers die zich hebben aangemeld voor de WhatsApp groep.

Lijkt het u leuk en prettig om deel te nemen aan een WhatsApp groep? U kunt zich aanmelden tot 1 februari 2023. Daarna krijgt u meer informatie over de bijeenkomst en de afspraken rondom de WhatsApp groep. Heeft u vragen, neem gerust contact op met Lisette Elgershuizen 06-16450177 of Britt Wurtz 06-58069521

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Welzijn Rijswijk. Heeft u vragen, suggesties of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, laat het ons dan weten! Stuur een mail naar info@welzijn-rijswijk.nl of bel naar 070 - 757 9 200. We horen graag van u!

1.6 Actie Ik denk aan jou-pakketten



Welzijn Rijswijk maakt zich sterk tegen armoede! Op dinsdag 14 februari gaan medewerkers van Welzijn Rijswijk op pad om kwetsbare senioren te laten weten dat er aan ze gedacht wordt.

Dat doen we niet met lege handen, maar met een mooi pakket, want hoewel Nederland tot de rijkste landen van Europa behoort, is ook hier steeds meer armoede. Ruim één miljoen mensen in Nederland leven in armoede. Welzijn Rijswijk en de gemeente hebben hier aandacht voor en maakt zich sterk voor ouderen die leven in armoede.

Met het aangeboden pakket steken we hen een hart onder de riem, laten we ze weten dat er aan hen gedacht wordt en dat zij niet worden vergeten. In het pakket zit o.a. een begeleidende brief, informatie over Welzijn Rijswijk, een aantal gefrankeerde ansichtkaarten om aan iemand te sturen, een puzzelboekje met pen en een aantal tegoedkaarten. Wij vinden het belangrijk dat zij zelf kunnen kiezen waaraan zij het budget op de tegoedkaarten besteden. Bovendien proberen wij sociaal isolement te voorkomen of verminderen door hen te informeren over mogelijkheden en hen uit te nodigen in onze wijkcentra. Hier kunnen zij gratis een kopje koffie of thee komen drinken.

Bent of kent u iemand die zo'n pakket kan gebruiken of wilt u meer informatie, neem dan contact op met Zipporah Magid via 070 757 92 00 of seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl.

1.7 Mondzorg bij ouderen



Lachen is gezond.... 'Alles gaat hangen, behalve je tandvlees': wie kent die uitdrukking niet over ouder worden? We brengen hem meestal een beetje grappend, maar ondertussen is het wel de pijnlijke waarheid. Er verandert nogal wat in onze mond als we ouder worden. De tanden verkleuren, het tandvlees trekt zich terug en soms maken we minder speeksel aan, zeker bij gebruik van verschillende medicijnen, waardoor tandbederf en problemen met het tandvlees eerder optreden.

Het is vreemd: we weten dat ouderen bij het klimmen van de jaren vaker op zorg zijn aangewezen. Hulp aan huis is normaal. Bezoek aan artsen en specialisten vaak noodzakelijk. Maar aandacht voor mondzorg? Dat neemt juist af. Wanneer de zelfredzaamheid afneemt wordt tandartsbezoek vergeten of bewust overgeslagen. Slechts 38% van de 70-jarigen bezoekt nog regelmatig de tandarts. Gevolg is achteruitgang in de mondgezondheid. Met als voorspelbare gevolgen: pijn, ontstekingen, problemen met kauwen en afbrekende tanden en kiezen. Problemen die vaak voorkómen kunnen worden. Daarom is het tijd iets aan dit probleem te doen.

Hoe kunnen we het tij keren?

Het is allereerst belangrijk te weten hoe de problemen ontstaan. Bij mondverzorging thuis spelen vergeetachtigheid, maar ook fysieke beperkingen een rol. Bedenk bijvoorbeeld hoe lastig het is je tanden te poetsen als je dat niet meer staand voor de wastafel kunt doen. Ook de nadelige bijwerking van veel medicatie op de mondgezondheid mag niet onderschat worden. Zo ontstaan bijna ongemerkt mondproblemen. Mantelzorgers en professionele zorgverleners zien vaak snel wanneer het schoonhouden van het huis, de kleding en de persoonlijke hygiëne meer aandacht verdienen. Helaas wordt aandacht voor de mond vaak vergeten. Het is heel begrijpelijk dat praten over slechte adem, pijn of problemen in de mond heel ongemakkelijk kan zijn. Het voelt als een drempel om in de mond van vader of moeder te kijken. Ook voor een professionele zorgverlener blijkt dit een lastig onderwerp om over te praten.

Aandacht voor de mond is geen betutteling, maar juist zorgzaamheid!

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Welzijn Rijswijk. Heeft u vragen, suggesties of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, laat het ons dan weten! Stuur een mail naar info@welzijn-rijswijk.nl of bel naar 070 - 757 9 200. We horen graag van u!

Als je je gebit niet goed verzorgt, kan dat ook ernstige gevolgen hebben voor de algehele gezondheid, want mondproblemen zijn zeker niet onschuldig. Denk hierbij aan ontstekingen in de mond, die bijvoorbeeld een negatief effect hebben op de bloedsuikerspiegel bij diabetespatiënten. Bezoek daarom regelmatig de tandarts en/of mondhygiënist. Door het gebit goed te laten reinigen, en een goede mondverzorging aan te leren, kun je problemen in de mond voorkómen en oplossen.

Mensen denken al snel dat ze hun mond goed verzorgen, maar goed poetsen moet je leren, dat kun je niet zomaar. Alleen een mooie, elektrische tandenborstel hebben is niet voldoende. Wil je een beetje fit en gezond ouder worden, maak dan snel een afspraak bij de mondhygiënist en kijk eens op de site van de GGD voor meer informatie: www.ggdhaaglanden.nl/mondgezondheid

2. Activiteiten

2.1 Muziekmiddagen



De muziekmiddag is een gezellig middagje uit voor zowel senioren, mantelzorgers als degene voor wie u als mantelzorgert zorgt. U bent van harte welkom in Wijkcentrum Stervoorde vanaf 13.30 uur, de middag duurt tot 15.30 uur. DJ's, Michael en Sagar, draaien graag uw favoriete plaatje! Ontmoet, klets, dans en geniet, niets moet, alles mag! Bent u erbij? Gezellig! En neem gerust iemand mee!

Data: zaterdag 7 januari, 4 februari & 4 maart 2023

Tijd: 13.30 tot 15.30 uur

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

Aanmelden: niet verplicht, wel wenselijk via 070-757 92 00 of mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

2.2 Stampottenbuffet voor Mantelzorgers

Op dinsdag 17 januari verzorgt Welzijn Rijswijk een Nieuwjaarsstampottenbuffet voor mantelzorgers en zorgvragers. Even gezellig samen zijn om het nieuwe jaar mooi samen in te luiden. Komt u ook? Meld u gauw aan, er is een beperkt aantal plekken beschikbaar.



Datum: dinsdag 17 januari 2023

Tijd: 17.30 tot 19.30 uur

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

Eigen bijdrage: € 5,00 per persoon

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

2.3 Save the date: themabijeenkomst Zingeving



In het eerste kwartaal van 2023 kunt u in Wijkcentrum Stervoorde de themabijeenkomst over zingeving bezoeken. De sprekers op deze bijeenkomst zijn van Haagsche Zin, zij bieden (gratis) ondersteuning bij levensvragen en zingeving.

Wilt u op de hoogte blijven over deze themabijeenkomst? Laat dit dan weten via 070-757 9200 of mail naar seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl. Zodra de datum en tijd bekend is, zullen wij u hierover informeren.

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Welzijn Rijswijk. Heeft u vragen, suggesties of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, laat het ons dan weten! Stuur een mail naar info@welzijn-rijswijk.nl of bel naar 070 - 757 9 200. We horen graag van u!

2.4 Alzheimercafé

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



De bijeenkomsten starten meestal met een interview van een professional die informatie geeft over het onderwerp van die avond. Daarna kunnen de bezoekers vragen stellen en tips, informatie en ervaringen uitwisselen. Natuurlijk is er ook gelegenheid om ongedwongen met elkaar het gesprek aan te gaan. Wij hopen u te mogen verwelkomen.

Het Alzheimercafé in Rijswijk vindt iedere laatste dinsdag van de maand plaats in Wijkcentrum Stervoorde (met uitzondering van juli, augustus en december). De zaal is open vanaf 19.00 uur en het programma start om 19.30 uur. De avond duurt tot ongeveer 21.00 uur. Voor meer informatie over de programmering kunt u contact opnemen met de mantelzorgconsulenten.

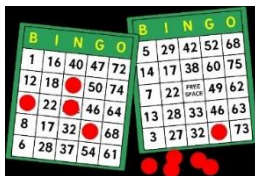
Data: dinsdag 31 januari, 28 februari, 28 maart 2023

Tijd: 19.00 tot 21.00 uur

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

Aanmelden: niet verplicht, wel wenselijk via 070-757 9200 of mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

2.5 Bingo



Houdt u van Bingo? Of wilt u het graag eens proberen? Iedere eerste vrijdag van de maand is er een Bingo in Wijkcentrum Stervoorde van 14.00 tot 16.00 uur. U kunt al meedoen voor 4 euro per 6 rondes.

Kom gezellig langs en wie weet gaat u met een leuke prijsje naar huis!

Aanmelden is niet nodig. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Karin van Frankenhuyzen via 070-757 92 00 of karin.vanfrankenhuyzen@welzijn-rijswijk.nl

2.6 Gluren bij de Buren - 5 februari

Zondag 5 februari treden lokale podiumkunstenaars op in huiskamers verspreid over 22 gemeenten. Tijdens Gluren bij de Buren staan deuren door het hele land wagenwijd open voor buurtgenoten en cultuurliefhebbers. Gastvrije buren verwelkomen de wijk om te komen genieten van lokale amateurkunst.



Het programma van Gluren bij de Buren zit bomvol verrassingen. Bij elke deelnemende locatie treedt de podiumkunstenaar drie keer een half uur op tussen 12:00 en 17:00. Ook Wijkcentrum Stervoorde heeft zich opgegeven als locatie voor Gluren bij de Buren. Houdt onze sociale media of de website van Gluren bij de Buren in de gaten voor meer informatie.

2.7 Diner op het politiebureau- 14 februari



Op dinsdag 14 februari van 18.30 - 20.00 uur organiseert Welzijn Rijswijk met de politie een bijzonder diner op het politiebureau. Wijkagenten en medewerkers van Welzijn Rijswijk organiseren een diner voor senioren, die gevoelens van eenzaamheid ervaren of een klein netwerk hebben. Er is plek voor ca 30 senioren. Er wordt gezorgd voor een lekkere maaltijd, consumpties, muziek en het vervoer!

Bent u of kent u iemand, die hiervoor in aanmerking komt?

Laat het ons weten via: 070 757 92 00 of mail naar seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Welzijn Rijswijk. Heeft u vragen, suggesties of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, laat het ons dan weten! Stuur een mail naar info@welzijn-rijswijk.nl of bel naar 070 - 757 9 200. We horen graag van u!