



# Mantelzorgondersteuning

## November 2024

De Landelijke Dag van de Mantelzorg is ieder jaar op 10 november. Stichting Welzijn Alblasserdam organiseert in die maand weer een speciaal programma om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Het thema van dit jaar is **'Petje Af'**. Er zijn verschillende activiteiten gepland, waaronder ontmoetingsbijeenkomsten en ontspanningsmomenten. Mantelzorgers kunnen genieten van een hapje en drankje, schoonheidsbehandelingen, een lezing en meer. U ontvangt ook de mantelzorgwaardering van de gemeente Alblasserdam.

Hartelijke groet, *Mineke*



Heeft er iemand bij jou thuis een handicap, verslaving, langdurige ziekte, depressie of een andere diagnose zoals autisme of ADHD? Maak je je daarover zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen of zorg je vaak voor je familielid? Dan ben jij een jonge mantelzorger!

**INSCHRIJFFORMULIER JONGE MANTELZORGER**

Meld je aan!

Ben je tussen 14-24 jaar?

meer info

gesprekken chillavonden activiteiten

Stichting Welzijn Alblasserdam  
Het Brughuis, Ieplaan 2  
2951 CB Alblasserdam  
078 - 202 11 11  
info@stichtingwelzijnalblasserdam.nl

### JMZaanZ | Woensdagavond 6 november

*Etentje voor jonge mantelzorgers*

Op woensdagavond 6 november a.s. is er een gezellig etentje bij The bridge in Papendrecht voor jonge mantelzorgers die ingeschreven staan bij de SWA. Ben je tussen 14-24 jaar en deel je mee in de zorg voor een familielid (bijv. vader, moeder, broer of zusje)? Dan ben jij een jonge mantelzorger.

Verzamelen: Het Brughuis, Ieplaan 2

Tijdstip: 17:00 uur

Aanmelden: Alleen voor ingeschreven jonge mantelzorgers.

### Mantelzorgbijeenkomst | Maandag 11 november

*Uitreiking waardering*

Gezellige bijeenkomst met koffie/thee en wat lekkers in de Salon in Landvast. Burgemeester Jan Willem Boersma en wethouder Margreet de Deugd zijn op deze middag aanwezig. Dan wordt ook de jaarlijkse mantelzorgwaardering van de Gemeente Alblasserdam aan u uitgereikt. We hopen natuurlijk dat u komt!

Locatie: Cultureel Centrum Landvast, Salon

Tijdstip: 14:00-16:00 uur

Aanmelden: 078-2021111 of info@hetbrughuis.nl



Voor mantelzorgers, die ingeschreven staan: Mantelzorgwaardering vanaf 11 november ophalen bij het Brughuis! Gedurende de hele maand kunt u de mantelzorgwaardering van de gemeente Alblasserdam komen ophalen tijdens kantoortijden bij de receptie in het Brughuis. Als dat niet lukt, wilt u dan even bellen? 078 -2021111 of een email sturen naar info@hetbrughuis.nl. Graag uw volledige gegevens vermelden! (Naam, adres, postcode, woonplaats, email en telefoonnummer).





## Mantelzorglezing Marion Bloem | Woensdag 13 november

*'Een teken van leven'*

Marion Bloem is auteur, filmmaker, beeldend kunstenaar en psychologe. Haar boek 'Een teken van leven' (2018) gaat over rouw, de breekbaarheid van het bestaan en alles wat de dood behelst, waarin Bloem de humor niet schuwt. In combinatie met haar boek 'Haar goede hand' (2016) geeft Marion lezingen over rouw, dementie en mantelzorg, zorg en Alzheimer. Deze lezingen worden erg goed ontvangen, we zijn daarom blij dat Marion in het kader van het programma rond de Dag van de Mantelzorg naar Alblasserdam wil komen. Marion is veertig jaar auteur. Zij debuteerde in 1983 met 'Geen Gewoon Indisch Meisje'. Marion maakte ook succesvolle documentaires (o.a. 'Het land van mijn ouders'), korte speelfilms en een lange speelfilm 'Ver van familie'.

Locatie: Bibliotheek Aanzet

Tijdstip: 19:00 - 21:00 uur

Klik [HIER](#) om u aan te melden bij de bibliotheek AanZet

Foto: Ivan Wolffers

## Beautybus | Maandag 18 november

*Bij het Odensehuis*

We willen mantelzorgers in Alblasserdam verwennen met een gezichtsbehandeling of een manicure behandeling. Het ontspant, het verlaagt stressgevoel en het geeft energie. In het Odensehuis wordt u gastvrij ontvangen en staan het team, de behandelstoelen en het materiaal klaar.

### Wat kunt u verwachten?

- Reinigen en verzorgen van het gelaat met een ontspanningsmassage
- Cosmetische hand verzorging
- Make-up
- Wimpers en/of wenkbrauwen verven

Er kunnen deze dag 23 behandelingen plaatsvinden. Er zijn 3 rondes in de ochtend en 3 rondes in de middag. De laatste ronde is bedoeld voor 3 personen. In totaal kunnen per ronde 4 personen deelnemen. 2 voor gezichtsbehandeling en 2 voor manicure. De behandelingen duren ongeveer 45 minuten per sessie. Deelname is gratis.



### Ochtend:

10.00 uur tot 10.45 uur (2 gezichtsbehandelingen en 2 manicure)

10.45 uur tot 11.30 uur (2 gezichtsbehandelingen en 2 manicure)

11.30 uur tot 12.15 uur (2 gezichtsbehandelingen en 2 manicure)

### Middag:

13.00 uur tot 13.45 uur (2 gezichtsbehandelingen en 2 manicure)

13.45 uur tot 14.30 uur (2 gezichtsbehandelingen en 2 manicure)

14.30 uur tot 15.15 uur (1 gezichtsbehandeling en 2 manicure)



Na de behandeling hopen we dat iedereen er weer uitgerust en fris tegenaan kan gaan. **U kunt bellen naar het Brughuis om een behandeling uit te kiezen en gelijk een afspraak te maken. Let op: vol=vol**

Locatie: Odensehuis, Lelsstraat 2

Aanmelden via Brughuis: 078—202 11 11





# Mantelzorgondersteuning

November 2024

## JMZAanZ | Donderdag 21 november

*Chillavond voor jonge mantelzorgers*

Ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland is een jonge mantelzorgers. Zij groeien op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Dat kan een ouder zijn, een broer of zus, maar ook een grootouder of goede buur. Tijdens de Chillavond kunnen jonge mantelzorgers (14-24 jaar) met leeftijdsgenoten kletsen en even afstand nemen van de zorgtaken. Dit zorgt ervoor dat je echt even kunt chillen. Interesse?

**Locatie:** Het Brughuis, Ieplaan 2

**Tijdstip:** 17:30-20:00 uur

**Aanmelden:** Sabine via 06-83872496



**JMZAANZ**

Chillavond voor en door jonge mantelzorgers



## Documentaire | Dinsdag 26 november

*'Moeder aan de lijn'*

Documentaire 'Moeder aan de lijn.' Elien, Carin en Hanna zorgen, naast hun eigen gezin en drukke levens, voor hun ouder wordende moeders. Dit doen ze uit liefde, maar soms zorgt plichtsbesef voor spanning en frustratie. Terwijl zij wassen, kleden, voeden en verzorgen, verliezen hun moeders steeds meer grip op het leven. De rollen van ouder en kind draaien op deze manier genadeloos om. De documentaire biedt een intieme blik op de mantelzorg wanneer drie dochters hun eigen leven noodgedwongen in de parkeerstand zetten.

**Locatie:** Het Brughuis, Ieplaan 2

**Tijdstip:** 14:00 - 16:00 uur

**Aanmelden:** 078-2021111 of [info@hetbrughuis.nl](mailto:info@hetbrughuis.nl)

## Welzijnswandeling | Donderdag 28 november

*Even je hoofd leegmaken*

Loop gezellig mee met onze wekelijkse welzijnswandeling. Heerlijk even naar buiten en alle mogelijkheid tot een praatje. Mineke, mantelzorgconsulent, loopt dan gezellig mee. Vanaf 11.00 uur is er voor mantelzorgers nog een koffiemoment in het Brughuis. Aanmelden niet nodig.



Recente reacties

Ik vind het fijn als je nog eens komt, want de zorg voor mijn man wordt me gewoon te zwaar.

Ik ben gewoon erg verdrietig dat ik mijn man steeds meer kwijtraak. Als ik bij je op welzijnsgesprek ben geweest, kan ik er weer even tegenaan"

Ik dacht dat ik op welzijns-gesprek zou komen om over de ziekte van mijn echtgenote te praten, maar door jouw vragen ben ik meer over mezelf gaan nadenken.