



Beste mantelzorgers,

Ik kijk terug op een aantal mooie ontmoetingsmomenten in de afgelopen zomerperiode. De natuurwandeling in juli was heel gezellig en vooral heel warm, gelukkig konden we met een lekker ijsje afsluiten. We hebben in augustus rond de vijftig pannenkoekenpakketten kunnen uitdelen.

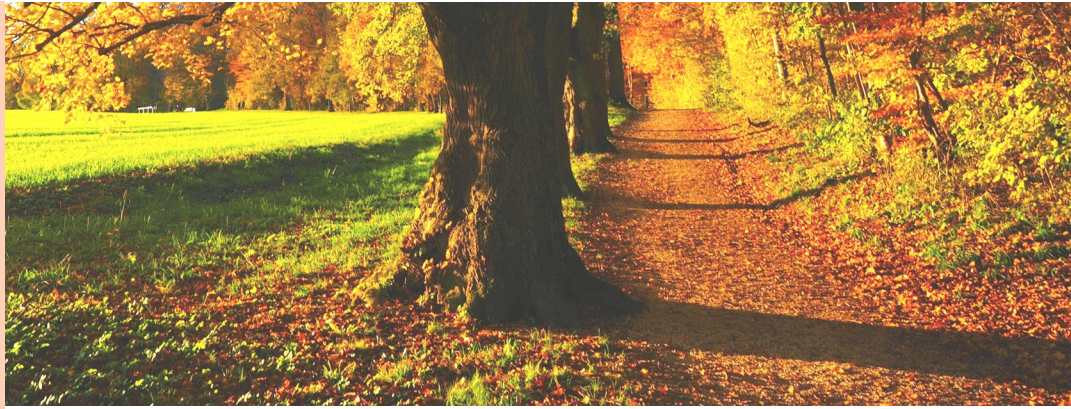


We hopen uw mooie foto's te zien op Facebook of Instagram. Tag ons vooral! Uit uw reacties werd duidelijk dat deze zomeractie zeer werd gewaardeerd. Wat mooi dat we ook van deze kleine dingen kunnen genieten. Inmiddels denken we alweer na over de najaarsactiviteiten en de Dag van de Mantelzorg op 10 november. Bent u geen mantelzorger meer of is uw emailadres veranderd? Geef dit dan aan ons door! We willen onze administratie goed op orde houden.

In september is er voldoende gelegenheid om bij elkaar te komen en in gesprek te gaan over diverse onderwerpen waar u als mantelzorger regelmatig mee te maken krijgt. We hopen u te ontmoeten. Heeft u een vraag of zou u eens willen kennismaken? Neem dan gerust contact met mij op door te bellen naar 06-13279540 of stuur een mailtje: m.boon@stichtingwelzijnalblasterdam.nl

Hartelijke groet,

Mineke



Lezing over dementie | Woensdag 11 september 'Zeg JA bij dementie' - Hoe maak je écht contact?

Lezing vol herkenbare voorbeelden, praktische tips en oefeningen die je helpen degene met dementie beter te helpen en te begrijpen. De lezing wordt verzorgd door Freya Flach en Hanneke van der Pol. Freya en Hanneke werkten beiden lange tijd in de zorg voor mensen met dementie. In 2019 besloten zij hun krachten te bundelen en zo ontstond 'Zeg JA bij dementie' en de 'SPEELS-methode'. Sinds die tijd delen zij naast hun leven ook hun werk samen.

Zij zetten alles op alles om de zorg dementievriendelijker te maken voor álle betrokkenen. Voor de mensen met een haperend brein, want ook zij hebben het recht om gezien en gehoord te worden, en voor de zorgprofessionals en mantelzorgers die zich inzetten voor dementie: het is belangrijk dat hun zorgtaken lichter kunnen worden.



De zorg voor iemand met dementie kan een flinke uitdaging zijn. In deze lezing leer je hoe je positief contact kunt maken en houden met jouw persoon met dementie. Iedereen is welkom! Mensen met de ziekte dementie, mantelzorgers, professionals en andere geïnteresseerden. Deelname is gratis.

Locatie: Cultureel Centrum Landvast

Tijdstip: Inloop vanaf 19:15 uur, aanvang 19:30 uur

Aanmelden: 078—202 11 11 of m.boon@stichtingwelzijnalblasterdam.nl



Vanaf 7 oktober* a.s. nieuwe training 'Veerkrachtige vrouwen'

De training is gericht op versterking van het zelfbeeld, het aangeven en bewaken van grenzen, ruimte innemen en omgaan met gevoelens. Deelnemers krijgen de mogelijkheid om aan zichzelf te werken en waardevolle tools en inzichten op te doen. Het betreft 8 maandagavonden van 19:00-21:00 uur. Heeft u interesse:

e-mail dan naar Mineke.

* en niet 9 september zoals in de vorige nieuwsbrief stond



Voorlichtingen bij Odensehuis | 5 en 16 september

Langer gezond thuis wonen

Het Odensehuis Alblasterdam, een warme ontmoetingsplek voor senioren en mantelzorgers, nodigt u uit voor twee bijzondere voorlichtingen over het thema 'Langer Gezond Thuis Wonen'. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor mantelzorgers en iedereen die geïnteresseerd is in mogelijkheden om zo lang mogelijk zelfstandig en plezierig thuis te blijven wonen.

Mineke Boon, mantelzorgconsulent van SWA, zal aanwezig zijn om u te informeren over de diverse hulpmiddelen en eHealth-producten die het dagelijks leven thuis kunnen vergemakkelijken. Dit alles wordt gedemonstreerd met behulp van de DIGIKOFFER met daarin een verzameling van praktische tools die niet onder de Wmo vallen en niet vergoed worden door de ziektekostenverzekering. Ontdek handige hulpmiddelen zoals:

- Een blikopener voor mensen met krachtverlies.
- Een stabiliserende lepel voor wie last heeft van trillende handen.
- De oogdruppelbril, voor eenvoudig oogdruppelen.
- En zelfs een interactieve robotkat die beweegt en mauwt wanneer hij wordt geaaid!

Kom langs voor een gezellige en informatieve ochtend, inclusief een heerlijk kopje koffie met wat lekkers. De toegang is gratis.

Locatie: Odensehuis, Lelsstraat 2

Tijdstip: 10:30 uur

Aanmelden: bij Cherilda van Son, coördinator van het Odensehuis Alblasterdam, via 06-40353710 of bij Mineke Boon via m.boon@stichtingwelzijnalblasterdam.nl of 078-2021111.



Inloopochtend | Donderdag 26 september

VERTELL?S Want het begint met een goede vraag

Iedere vierde donderdag van de maand houden we een inloopochtend speciaal voor mantelzorgers in de huiskamer van het Brughuis. U kunt dan andere mantelzorgers ontmoeten en even bijpraten.



INLOOP OCHTEND

Ontmoeting & ontspanning

Speciaal voor
mantelzorgers



Deze keer gaan we in gesprek met het kaartspel VERTELL?S. Met dit spel worden we gestimuleerd om tot een mooi gesprek te komen, mooie herinneringen op te halen, misschien uw dankbaarheid te uiten, maar ook om de moeilijkere dingen te bespreken. Het is gezellig, grappig en serieus. U kunt niets winnen, maar u kunt ook niets verliezen. U kunt wel passen, om in kaarttermen te blijven.

Ieder neemt om de beurt een kaart van de stapel, leest deze voor en geeft antwoord. Om tot meer diepgang en begrip te komen kunnen we soms doorvragen "Oh, vertel eens?". U hoeft zich niet aan te melden. Kom genieten van de mooie gesprekken, de koffie staat klaar. Neem gerust iemand mee.

Locatie: Huiskamer het Brughuis, Ieplaan 2

Tijdstip: 10.00 tot 11.30 uur



Graag doe ik mee met de pannenkoekenactie. Wat een superleuk kado, erg blij mee en erg lekker!

Hartelijk bedankt voor uw mooie kaart die ik gisteren ontving voor mijn verjaardag. Heel attent dat u aan de mantelzorgers denkt. Dat waarderen wij.



Ik heb vleugels gekregen door de training Veerkrachtige vrouwen.

Na de cursus 'Verlies samen dragen' ben ik voor het eerst alleen op de trein gestapt en naar het strand gegaan.

Cursus 'Eerder erbij'

Vroege ondersteuning voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

In samenwerking met het Odensehuis organiseren we de cursus 'Eerder erbij'. De cursus biedt in een vroeg stadium ondersteuning aan mensen met beginnende dementie en hun mantelzorgers. De onderwerpen die in de cursus behandeld worden, zijn:

- het accepteren van de diagnose en de situatie
- de symptomen en het verloop van de dementie
- hoe (samen) om te gaan met de veranderingen en
- belangrijke beslissingen voor later.

De cursus is bedoeld voor de persoon met dementie of geheugenklachten én hun naaste samen met een kleine groep lotgenoten. De cursus is onderdeel van een onderzoek van de Vrije Universiteit van Amsterdam naar het belang van vroegtijdige ondersteuning bij dementie. Ongeveer de helft van de mensen met dementie krijgt namelijk rondom de tijd van de diagnose geen of te weinig ondersteuning aangeboden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Mineke Boon via 06-13279540 of met Cherilda van Son, coördinator van het Odensehuis via 06- 40353710 / coordinator@odensehuisalblasserdam.nl.

Datum: najaar 2024, bij voldoende belangstelling

Locatie: Het Odensehuis, Lelsstraat 2



Wie springt er op de bres voor werkende mantelzorgers?

Heeft u tips om te delen?



1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg en 1 op de 20 werknemers combineert betaald werk met minstens 8 uur mantelzorg per week (dat zijn ongeveer 400.000 werknemers). Het is duidelijk dat mantelzorgers een cruciale rol spelen in onze samenleving, maar vaak zwaar belast zijn. Er zijn verschillende manieren waarop we werkende mantelzorgers beter kunnen ondersteunen:

Flexibiliteit in regelgeving

Door meer flexibiliteit in de regelgeving te introduceren, kunnen mantelzorgers hun verantwoordelijkheden beter balanceren. Dit kan bijvoorbeeld door het aanpassen van mantelzorgverlof en het

bieden van maatwerkoplossingen.

Ongelijkheid tussen sectoren aanpakken:

Momenteel hebben werknemers in sommige sectoren meer mogelijkheden voor mantelzorgverlof dan anderen. Het is belangrijk om deze ongelijkheid aan te pakken zodat iedereen gelijke kansen heeft om mantelzorg te verlenen

Wat vindt u van deze voorstellen? Heeft u zelf ervaring met mantelzorg of kent u iemand die mantelzorg is? Heeft u zelf tips die u met anderen zou willen delen? Regeer dan met een email naar m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl. We plaatsen deze dan in de volgende nieuwsbrief.

Zakboek 'Mantelzorg & Werk

Een op de vier werknemers combineert zorg voor een naaste met een betaalde baan. 70% vindt dit goed te doen, maar het kan soms een pittige klus zijn. Het Zakboek 'Mantelzorg & Werk' bestaat uit 62 pagina's met informatie over regelgeving en de mogelijkheden om de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker te maken. Ook treft u informatie aan over hoe u in gesprek kunt gaan met uw leidinggevende en tips om goed in balans te blijven. **Er zijn drie boekjes verkrijgbaar voor wie interesse heeft!**

Stuur een email naar: m.boon@stichtingwelzijnalblasserdam.nl

