



Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg, dec. 2018

Stichting Welzijn Albrandswaard

Beste mantelzorgers,

Hierbij ontvangt u de nieuwsbrief, de laatste in 2018. Alweer een jaar voorbij waarin wij als Steunpunt weer vele nieuwe mantelzorgers hebben mogen ontmoeten, maar ook afscheid moeten nemen van mantelzorgers. In een jaar kan veel gebeuren, dat weet u als mantelzorgers maar al te goed.

In deze nieuwsbrief krijgt u een korte terugblik, informatie en tips, welke u kunt gebruiken in uw zorg voor de ander. De informatie is breed, daar er mantelzorgers in alle leeftijden zijn. Afgelopen jaar heb ik met regelmaat ook jonge mantelzorgers mogen ontmoeten, denk aan de leeftijd van 4 tot en met jong volwassenen. Zij zorgen voor een broer, zusje, vader of moeder. Verder in deze nieuwsbrief kom ik daar op terug.

Terugblik op 2018

In 2018 zijn er verschillende activiteiten geweest, welke met name gericht waren op ontmoeten, maar daarnaast op ontspanning en educatie.

Dit waren de wekelijkse activiteiten, zoals wandelen en yoga. Maar denk ook aan de uitjes en trainingen. In de vorige nieuwsbrief heeft u de foto's gezien van het pannenkoeken eten bij Restaurant Abel Tasman, de Libelle Zomerweek, workshop sieraden maken en zingen.

Betreft de trainingen hebben jullie kennis kunnen maken met de training Weerbaarheid en Mindfulness.



Dag van de Mantelzorg

Op zaterdag 10 november heeft de Dag van de Mantelzorg plaatsgevonden, een landelijke dag waarbij de mantelzorgers in het zonnetje worden gezet en de waardering uitgesproken wordt. Dit jaar was voor het eerst zonder de buurgemeentes Barendrecht en Ridderkerk. Ongeveer 50 mantelzorgers hebben deelgenomen aan een middag gevuld met gezelligheid, workshops en konden genieten van een "Sweet Table", een buffet van kleine gebakjes en snoeperijen. Er werd genoten, gewerkt en ervaringen gedeeld. Iedereen ging met zelf gemaakte resultaten en een goed gevulde goody bag naar huis. De goody bag was gevuld door de plaatselijke ondernemers.

Er zijn meerdere foto's gemaakt, deze staan op de website van Stichting Welzijn Albrandswaard.



Training Mindfulness

De training Mindfulness is begin november afgerond en op 16 januari is er een terugkomavond. Cursisten hebben in 6 avonden mogen ervaren wat mindfulness kan betekenen voor het bevorderen van een innerlijke rust, even af van de automatische piloot en daardoor meer ruimte voor jezelf kunnen creëren. De lessen werden verzorgd door John van der Sluis, welke door eigen ervaringen in het leven zich is gaan ervaren wat mindfulness kan betekenen. In totaal hebben 9 cursisten deelgenomen. Er zal gekeken worden of er een vervolg wenselijk is in het komende jaar. Ook geeft John inspirerende lezingen, dit zal zo mogelijk voor het komend jaar meegenomen worden in het programma.



Contactgroep Dementie

Op dinsdag 12 december heeft Jeanette Broekhuis afscheid genomen van de contactgroep voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie. Zij heeft 5 jaar deze contactgroep geleid op een warme en deskundige wijze, waarbij de deelnemers een luisterend oor vonden en onderling de kans kregen om ervaringen uit te wisselen en hun lief en leed te delen. Een voorwaarde voor het afscheid nemen van de contactgroep was voor Jeanette dat er een overname is van deze groep. Samen hebben we gekeken naar een oplossing en is besloten dat de voortgang van de contactgroep verder gaat onder begeleiding van het Steunpunt Mantelzorg.

De continuïteit wijzigt naar 1 x per zes weken, nu is dit 1 x per drie weken en de locatie zal veranderen. **De eerste bijeenkomst is gepland op dinsdag 29 januari van 10.00 uur tot 12.00 uur.**

Locatie: Wijkcentrum "de Boekenstal", Dorpsstraat 34, 3171 EH Poortugaal.

Deze contactgroep is voor een ieder die zorgt voor iemand met dementie met de bedoeling ervaringen te kunnen delen en van elkaar te kunnen leren.

U ontvangt voor 29 januari, dus de eerste bijeenkomst, verder informatie. Maar noteer deze datum alvast in uw agenda!



Gedragsconsulent Argos Zorggroep

Graag stel ik me hier aan u voor en vertel u wat mijn functie is binnen Argos Zorggroep (regio Albrandswaard Nissewaard)

Mijn naam is Jolanda Nederlof-Stolk en werk als senior Gedragsconsulent op verschillende locaties van Argos Zorggroep.

Te weten: de Es in Spijkenisse, Klepperwei in Rhoon en Hooge Werf in Poortugaal.

Als gedragsconsulent breng ik in bovenstaande huizen van Argos Zorggroep, “onbegrepen gedrag” van bewoners in beeld en ondersteun de teams die zorgdragen voor een optimaal woon-leefklimaat voor de bewoners.

Daarnaast ondersteun in mantelzorgers in de omgang met hun familielid en kan hen helpen en ondersteunen bij het invulling geven aan een bezoekmoment.

Ook kijk ik in mijn rol als gedragsconsulent naar de woonomgeving en naar een zinvolle dag-invulling van bewoners in relatie tot (of het voorkomen van) “onbegrepen gedrag”

In de thuissituatie ondersteun ik mantelzorgers (en cliënten) wanneer er sprake is van “onbegrepen gedrag” vanuit het ziektebeeld, kwetsbare situatie of overbelasting.

Die ondersteuning kan bestaan uit uitleg geven over het ziektebeeld of tips in de omgang.

ArgosZorggroep werkt in de regio hierin samen met o.a. Welzijnalbrandswaard, huisartsen, casemanagers en andere zorgorganisaties uit de regio.

Misschien zien wij elkaar binnenkort eens op een avond voor mantelzorgers die georganiseerd gaan worden en waar verschillende onderwerpen aan de orde zullen komen.

Graag tot ziens dan.



Met vriendelijke groet, Jolanda Nederlof-Stolk

Stichting Tante Joy

Deze stichting heeft als missie te voorkomen dat jonge mantelzorgers overbelast raken als gevolg van het zorgen voor een (chronisch) ziek gezinslid. Daarvoor organiseren zij logeer-weekenden en fun-dagen, werken met vrijwilligers die zich inzetten voor kinderen die ongewild te maken hebben met dagelijkse zorg of verantwoordelijkheden hebben die niet passen bij de leeftijd.

Een jonge mantelzorger heeft geen diagnose en dit moet ook zo blijven, daarom verdienen zij een steuntje in de rug. De activiteiten zorgen voor ontspanning en plezier en er ontstaan vriendschappen.

Indien u meer wilt weten, neem contact op met Steunpunt Mantelzorg, T. 010-5018322.





Mantelzorgpluim

Vele mantelzorgers hebben de mantelzorgpluim aangevraagd. Dit is een waardering in de vorm van €75,00 vanuit de gemeente Albrandswaard.

Inmiddels is de mogelijkheid tot aanvragen verlopen, dit kon tot en met 30 november. Het blijkt dat nog niet alle aanvragen zijn uitbetaald. Ik wil doorgeven dat hier hard aan wordt gewerkt bij de gemeente, zij proberen dit voor het einde van dit jaar opgelost te hebben.

Indien u wel de aanvraag heeft gedaan en geen uitbetaling heeft gekregen, laat dit weten op mailadres: mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl.



Veranderingen eigen bijdrage WMO

Vanaf januari 2019 verandert de eigen bijdrage voor de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Ondersteuning vanuit de WMO kost dan voor iedereen €17,50 per vier weken. Tot nu toe was dit afhankelijk van het inkomen, het vermogen en het gebruik van WMO-voorzieningen. Het was hoe hoger uw inkomen, hoe hoger uw vermogen en hoe meer zorg, dan steeg de eigen bijdrage., dit kon behoorlijk oplopen in de kosten. Daarom heeft het kabinet besloten de eigen bijdrage vast te zetten op €17,50. Het voordeel is dat iedereen weet waar hij of zij aan toe is voor er zorg en ondersteuning wordt aangevraagd.

Wekelijks wandelen mantelzorg

Weet u dat er iedere dinsdagmiddag een **wandelactiviteit voor mantelzorgers** is, die begeleid wordt door een professionele wandelcoach, Aad Wijntjes van Stichting SPAL.

Start is 13.00 uur vanaf JCA, Albrandswaardsedijk 180, 3172 XB Poortugaal. Wandeling duurt ongeveer een uur en bij afloop is er een kopje koffie/thee.

Wandelen heeft een positieve impact op ons lichaam en geest. Je hebt er geen specifieke uitrusting voor nodig, lekker zittend en stevig schoeisel wordt aangeraden.

Gezelligheid staat voorop en gelijktijdig wordt er gewerkt aan conditie en dat alles in de mooie natuur van Albrandswaard.

Het betreft geen lidmaatschap, de kostprijs is €10,00 voor een strippenkaart voor 5 x wandelen. Onbeperkt geldig.

Sluit gerust aan en ervaar wat wandelen voor u kan betekenen.



Wekelijks yoga mantelzorg

Iedere donderdagmorgen neemt Karin Noordzij, yogadocente, de mantelzorgers mee in een uur van ontspanning, leert op welke wijze u controle kunt houden en stress kan voorkomen en hoe u uw lichaam en geest tot rust kan brengen. U hoeft niet lenig of sportief te zijn om deel te kunnen nemen. Matjes zijn aanwezig, dus alleen een handdoek of deken. Indien u niet op een matje kunt plaatsnemen, de les is ook mogelijk op een stoel.

U kunt deelnemen aan de yogales zonder lidmaatschap en het deelnemen kost € 2,00 per keer, contant af te rekenen.

De yoga is op donderdagmorgen van 10.00 uur tot 11.00 uur , locatie JCA, Albrandswaardsedijk 180, 3172 XB Poortugaal.

In verband met de kerstvakantie is donderdag 20 december de laatste les in 2018 en start op 10 januari weer de yogales.



Dit was de nieuwsbrief betreft najaar 2018!

Kent u een mantelzorg in uw omgeving? Geef deze nieuwsbrief dan door!

Ik wens u allen goede kerstdagen toe en hoop u weer te ontmoeten in 2019!

Met vriendelijke groet,
Heleen Visser,
Consulent Mantelzorg
Stichting Welzijn Albrandswaard
T: 010-5018322 / M: mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl



Overige tips:

www.mezzo.nl

*landelijke vereniging
die opkomt voor de belangen van
mantelzorgers*

www.werkenmantelzorg.nl

voorlichting voor de werkende mantelzorgers

www.dementieonline.nl

*DementieOnline biedt informatie, tips,
en een online cursus voor mantelzorgers*

www.tantejoy.nl

*richt zich op jonge mantelzorgers, helpen bij balans in
draagkracht en draaglast*

*Kijk ook eens op de website van verschillende zorgverzekeraars, zoals CZ en VGZ.
Daar vindt u tips over bijvoorbeeld cursussen en vergoedingen betreft mantelzorg.*