

Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg, januari 2020

Beste mantelzorgers,

Het nieuwe jaar is weer van start gegaan, kerstdagen en oud- en nieuwvieringen zijn achter de rug. Voor de een zijn dit echt dagen van feest en voor de ander zijn dit dagen die moeilijk zijn door gemis van anderen of contacten door de zorg voor de ander.

Als we terugblikken op 2019 zien we nieuwe ontwikkelingen en groeiend aantal mantelzorgers, ieder zorgend voor een ander op zijn of haar eigen manier en verschillende zorgsituaties.

Er zijn activiteiten geweest op gebied van ontspanning en educatie, waarbij gekeken is naar de vraag vanuit de mantelzorgers. Denk aan de workshops/lezingen mindfulness, dementie, autisme en rouwverwerking.

Voor de ontspanning is er een uitje geweest naar het Rijksmuseum, varen met de Spido, is er geschilderd en gewerkt met chocolade. Daarnaast is er een kerstzangmiddag geweest voor mantelzorgers en hun naaste met dementie, muziek is een taal die een ieder verstaat en ervaart.

In 2019 is er voor het eerst twee keer een Dag van de Mantelzorg geweest, nieuw was de Dag van de Jonge Mantelzorgers. Deze mantelzorgers zijn in de leeftijd van 5 tot 24 jaar en al vroeg in hun leven betrokken in zorg voor de ander.

Op dit moment wordt er gewerkt aan het programma en de doelen voor 2020, dus welke activiteiten en op welke wijze wordt het Steunpunt voortgezet. Op welke manier kunnen we de begeleiding waarborgen en op welke manier voldoen we aan behoefte.

Er zijn al activiteiten gepland op gebied van educatie en ook de eerste activiteit voor ontspanning staat genoteerd.



### **Contactgroep "Vergeet me niet"**

Het eerste jaar van deze contactgroep voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie zit erop en kunnen we concluderen dat het een waardevolle ontwikkeling is, het biedt een moment om te delen, om te leren van elkaar en te ervaren dat je je zorgen mag uiten. Ook is er gezelligheid en motiveren de mantelzorgers elkaar.

De start was in wijkcentrum De Boekenstal en werd half 2019 verplaatst naar JCA, dit blijkt niet wenselijk. Deelnemers vinden de Boekenstal prettiger, makkelijker om er te komen en voelt huiselijker. Op basis van deze opmerkingen is besloten de bijeenkomsten weer terug te brengen naar De Boekenstal, daardoor is de dag veranderd van dinsdagmorgen naar donderdagmiddag, de frequentie blijft 1 x per 6 weken.

De start in 2020 is op donderdagmiddag 23 januari van 13.15 uur tot 15.15 uur. Locatie Wijkcentrum De Boekenstal, Dorpsstraat 34 te Poortugaal.

In de agenda vindt u de data van de bijeenkomsten.

## ***JCA wordt Het Lokaal***

Het JCA (Jongeren Centrum Albrandswaard) is overgegaan op een nieuwe naam. Het gebouw, waar wekelijks de yoga plaatsvindt en waar vandaan gewandeld wordt, aan de Albrandswaardsedijk 180 heeft vanaf 1 januari 2020 de naam "Het Lokaal".

Het gebouw (de vroegere kleedlokalen van het buitenzwembad) is de afgelopen jaren al veel meer dan alleen een jongerencentrum, ook als Steunpunt Mantelzorg maken wij regelmaat gebruik van deze accommodatie. Zo worden de ruimtes van Het Lokaal in gebruik genomen door lokale organisaties en vinden er meerdere evenementen en ontmoetingen plaats.

Het Lokaal blijft een onderdeel van Stichting Welzijn Albrandswaard.



## ***Contactgroep voor ouders met een kind met autisme***

In de contacten met ouders en tijdens de workshop autisme in september 2019 is naar voren gekomen dat ouders het fijn vinden om eens in de zoveel tijd bij elkaar te willen komen om te praten over hun kind met een autisme spectrum stoornis.

Door delen van ervaringen en uitwisselen van kennis kunnen zij elkaar helpen en van elkaar leren. De contactgroep wordt een ontmoetingsplek voor ouders om elkaar te inspireren en te verbinden en daardoor te versterken.

Daarom start Steunpunt Mantelzorg met een contactgroep en is de eerste bijeenkomst gepland op donderdag 16 januari 2020. De tijd is van 19.30 uur tot 21.30 uur, vanaf 19.15 uur staat de koffie klaar. De locatie is Wijkcentrum Portland, Hof van Portland 41, 3161 WK Rhoon.

U kunt zich aanmelden per mail [mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl](mailto:mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl).

## ***Yoga voor mantelzorgers***

Wekelijks strijken op donderdagmorgen vele mantelzorgers neer op de matjes of stoel voor de les om te leren ontspannen gegeven door Karin Noordzij, Anima4ever.

Begonnen als een klein groepje is het inmiddels uitgegroeid naar een groep van meer dan 20 deelnemers, zijn er al mooie resultaten en ontmoetingen geweest.

Om te zorgen dat de lessen effectief blijven en gericht op de doelgroep zijn we genoodzaakt om de criteria voor deelname weer eens onder de loep te nemen. Daarnaast zal de prijs van €2,00 naar €3,00 gaan per 1 februari.

Dit houdt in dat deelname alleen kan als u mantelzorgert bent of gebruik maakt van het nazorgtraject. Voor sommige van de huidige deelnemers heeft dit gevolgen, zij zullen ook persoonlijk bericht ontvangen.

Om toch te kunnen zorgen voor een vervolg, ook voor de mantelzorgers die het nazorgtraject na een jaar afsluiten heeft Karin in overleg met de Yogaschool Poortugaal het volgende mooie aanbod:

De yogalichtgroep, yoga voor iedereen ongeacht fysieke mogelijkheden en/of leeftijd. Yoga op de mat en/of met behulp van een stoel.

Waar : De Yogaschool Poortugaal, Achterweg 25, studio 1

Tijd : Maandagmiddag van 14.00 uur tot 15.00 uur, start per 3 februari

Kosten : eerste maand € 30,00 per maand, daarna €41,00 per maand.

Aanmelden via [www.deyogaschool.nl](http://www.deyogaschool.nl) of via [marian@deyogaschool.nl](mailto:marian@deyogaschool.nl)

Voor de mantelzorgers en degenen in het nazorgtraject blijft de yoga onveranderd betreft locatie en tijd: donderdagmorgen van 10.00 uur tot 11.00 uur in Het Lokaal, waarna gelegenheid tot een kopje koffie of thee.

**De lessen starten weer op 23 januari 2020!**



### **Veranderingen in eigen bijdrage WMO**

In 2020 verandert de eigen bijdrage WMO naar maximaal €19,00 per maand. Er wordt niet gekeken naar inkomen of naar vermogen bij de berekening van de eigen bijdrage voor de WMO.

In 2019 was de eigen bijdrage maximaal €17,50 per periode van 4 weken.

Omgerekend is de eigen bijdrage bijna hetzelfde:

- 2019: 13 perioden x €17,50 = €227,50
- 2020: 12 maanden x €19,00 = €228,00

Betaald u in 2019 en 2020 een eigen bijdrage? Dan ontvangt u begin 2020 tijdelijk meerdere facturen in 1 maand: de laatste facturen over 2019 en de eerste facturen voor 2020.

Dit komt omdat de WMO in 2020 net anders is dan nu:

- 2019: u betaalt per 4 weken (28 dagen), u ontvangt de factuur achteraf: een aantal weken nadat u hulp of ondersteuning heeft ontvangen.
- 2020: u betaalt per maand, u ontvangt de factuur in de maand dat u hulp of ondersteuning ontvangt.

Indien u meer informatie wilt of aanvraag wilt doen voor hulp/ondersteuning vanuit de WMO kunt u terecht bij Vraagwijzer, op werkdagen zijn er spreekuren van 9.00 uur tot 12.00 uur. Zij helpen u graag bij vragen of problemen op gebied van zorg, welzijn, wonen en/of werk.

Tijdens de spreekuren kunt u langs komen op Rijdsdijk 17a te Rhoon of telefonisch T. 010-5011222.



### **Wandelt u mee?**

Elke dinsdagmiddag wordt er gewandeld door de mooie natuur van Albrandswaard.

Mantelzorgers gaan onder begeleiding van Aad Wijntjes (Stichting SPAL) aan de wandel, waarbij de techniek wordt uitgelegd en waar gezelligheid voorop staat.

Door het wandelen ervaart u ontspanning en verbetert u uw conditie, dit kan uw draagkracht vergroten. Na de wandeling kunt u genieten van een kopje koffie en/of thee.

Wilt u mee wandelen, dan bent u van harte welkom!

Elke dinsdagmiddag verzamelt de wandelgroep om 13.00 uur bij Het Lokaal (voormalig JCA),

Albrandwaardsedijk 180, 3172 XB Poortugaal en de wandeling duurt ongeveer een uur.

De kosten zijn €2,00 per keer en bevat geen lidmaatschap. U hoeft u niet van te voren aan te melden.

Kom eens ervaren wat wandelen met u doet, even ontspannen en gelijk aan uw conditie werken en dat met gezelligheid en zonder prestatiedrang. Kijk op de website van SPAL als de dinsdag niet uitkomt voor u, er zijn meerdere mogelijkheden .



### **Alzheimer Café**

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Elke maand kunnen bezoekers in alle openheid met elkaar praten over een leven met dementie onder leiding van een gespreksleider. De bijeenkomsten starten meestal met een inleiding door een deskundige of vertoning van een film, waarna bezoekers ervaringen kunnen uitwisselen. Omdat in Albrandswaard er geen Alzheimer Café aanwezig is, wil ik u wijzen op de Alzheimer Cafés in Hoogvliet en Barendrecht. Toegang is gratis

Hoogvliet : elke derde maandag van de maand van 19.30 uur tot 21.00 uur  
Locatie Meeuwenhof/Brede Vliet, Alverstraat 141, 3192 TN Hoogvliet  
Barendrecht : elke derde woensdag van de maand van 19.15 uur tot 21.00 uur  
Locatie Bibliotheek Het Kruispunt, Middenbaan 111, 2991 CS Barendrecht

### **Respijtzorg**

Respijtzorg is vervangende zorg door een vrijwilliger of professional voor de mantelzorg die er even tussenuit wil. Dit kan variëren van enkele uren, een dag of een weekend tot een vakantie.

Hierbij een overzicht van de vormen van respijtzorg:

- Maatjesproject : een vrijwilliger, die als maatje wordt ingezet om de mantelzorg ruimte te geven voor moment van ontspanning
- Handen in Huis : regelt met behulp van vrijwilligers in heel Nederland 24-uurs vervanging van mantelzorg, zodat de mantelzorg op vakantie kan. Veelal is dit vanuit de Aanvullende Verzekering. De zorg is voor minimaal 3 dagen en 2 nachten.
- Dagbesteding : het bieden van een zinvolle dagbesteding ingevuld door professionals, dit ontlast de mantelzorg. Er is een indicatie noodzakelijk en wordt door verschillende organisaties aangeboden.
- Logeeropvang : het bieden van een tijdelijke logeerplek in een zorginstelling, waardoor de mantelzorg op vakantie kan of tijdens ziekenhuisopname van de mantelzorg. Dit kan via de WMO of wanneer er sprake is van een WLZ-indicatie.



### **Ergotherapie en Mantelzorg**

Wanneer u langdurig voor uw naaste zorgt, uw partner, ouder of kind is het van belang ook goed voor u zelf te zorgen, vaak zet de mantelzorg zichzelf opzij. Daardoor kan overbelasting ontstaan en is de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Dit kan problemen opleveren zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal. U kunt klachten krijgen als stress, vermoeidheid, hoog in de emotie zitten, rug- en nekklachten. Dit kan weer gevolgen hebben in uw zorg voor de ander, waardoor de kwaliteit voor beiden afneemt.

Een ergotherapeut kan hierbij helpen en om u hierover te informeren worden er workshops georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg in samenwerking met Ergotherapeut Lindsey van Breemen.

Het eerste thema is Belasting en Belastbaarheid, dus hoe houd je jezelf in balans als mantelzorger. Het tweede thema is Tiltechniek en houding, hoe help je een ander zonder jezelf teveel te belasten en voorkomen van blessures.

Uitgebreidere informatie krijgt u toegezonden in de vorm van een uitnodiging.



### **Muziek en Dementie**

Op 16 december 2019 was de Kerstzangmiddag voor mantelzorgers en hun naaste met dementie, begeleid door Elly Bezemer van Muziek Actief. Muziek is verbindend en geeft herinneringen, een taal die iedereen verstaat en lang in takt blijft.

Het was een waardevolle middag en er werd genoten door zowel de personen met dementie als de mantelzorgers. Uit deze middag is voortgekomen dat dit met regelmaat georganiseerd gaat worden en u krijgt bericht wanneer de planning is vastgesteld.

### **Agenda activiteiten:**

- 23 januari : start yoga
- 11 februari : workshop belasting en belastbaarheid (avond)
- 13 februari : workshop belasting en belastbaarheid (middag)
- 18 maart : creatieve activiteit (ochtend)
- 9 april : workshop tiltechniek en houding (middag)

Verdere activiteiten in 2020 zijn nog in de planning.

### **Data bijeenkomsten contactgroep Vergeet me Niet:**

- 23 januari, 5 maart, 16 april, 28 mei, 9 juli, 20 augustus, 24 september, 5 november en 17 december.

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

Met vriendelijke groet,

Heleen Visser

Consulent Mantelzorg SWA

T. 010-5018322 / M. [mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl](mailto:mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl)



Overige tips:

[www.mantelzorgNL.nl](http://www.mantelzorgNL.nl)

Landelijke vereniging die opkomt voor de belangen van mantelzorgers

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

voorlichting voor de werkende mantelzorger

[www.dementieonline.nl](http://www.dementieonline.nl)

biedt informatie, tips en online cursus voor mantelzorgers

Kijk ook eens op de website van uw zorgverzekeraar, ook daar vindt u tips over ondersteuning, vergoedingen en bijvoorbeeld cursussen.

