



Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg , juni 2018

In deze nieuwsbrief komen de volgende onderwerpen aan de orde: terugblik, respijtzorg, contactgroep mantelzorgers dementie, mantelzorgpluim, telefooncirkel, enzovoort.....

Steunpunt Mantelzorg SWA biedt ondersteuning aan de mantelzorgers in Albrandswaard, helpt bij het behoud of herstel van balans tussen draagkracht en draaglast. Dit gebeurt onder andere door het organiseren van ontspannings- en educatieve activiteiten, individuele ondersteuning, advies en informatie, inzetten van vrijwilligers en hulp bij praktische zaken.

Terugblik in beelden

Naast de training weerbaarheid in februari, gevolgd door 9 mantelzorgers, welke inzicht kregen in grenzen stellen, omgaan met druk, eigen krachten herkennen en zelfverdediging, zijn er verschillende activiteiten geweest, hieronder een weergave in beeld.



Pannenkoeken eten bij Abel Tasman



Sieraden maken in de Boekenstal



Libelle Zomerweek Almeerderstrand



Workshop Muziek en Zang in de Boekenstal

Respijtzorg

Respijtzorg is vervangende zorg door een vrijwilliger of professional voor de mantelzorgers 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 mantelzorgers de ruimte te tot moment van ontspanning.
- ✧ Handen in Huis : regelt met behulp van vrijwilligers in heel Nederland 24-uurs vervanging van mantelzorg, zodat de mantelzorgers op vakantie kan, dit kan veelal vanuit de Aanvullende Verzekering geregeld worden. De zorg is minimaal 3 dagen en 2 nachten aaneengesloten.
- ✧ Dagbesteding : het bieden van een zinvolle dag invulling door professionals, dit ontlast de mantelzorgers. Dit kan bij verschillende zorgorganisaties, er is een indicatie noodzakelijk. De indicatie kan worden aangevraagd bij de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) of via de WLZ (Wet Langdurige Zorg)
- ✧ Logeeropvang : het bieden van tijdelijk logeren in een zorginstelling, waardoor de mantelzorgers met een gerust hart bijvoorbeeld op vakantie kan. De kosten voor het verblijf worden vergoed door de WMO, wel een inkomensafhankelijke bijdrage en er is een indicatie noodzakelijk.



Contactgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie

In Albrandswaard is een contactgroep voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie. De contactgroep is een initiatief van Jeanette Broekhuis, welke uit eigen ervaring de contactgroep leidt. Zij heeft gezorgd voor haar man, die bekend was met de Ziekte Van Alzheimer. Zij ervoer in die periode het belang van contacten met andere mantelzorgers, het delen van ervaringen en het delen van verdriet, maar ook humor.

Jeanette stelt iedere drie weken haar huis open voor ontmoeting, de contactgroep en een ieder die te maken heeft met zorg voor een naaste met dementie is welkom. Indien u interesse heeft, kunt u contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg, T. 010-5018322 of met Jeanette Broekhuis, T. 010-5060035.

Mantelzorgpluim 2018

Al vele mantelzorgers zijn al bekend met de Mantelzorgpluim, de waardering vanuit de gemeente Albrandswaard. De waardering is een eenmalig geldbedrag van €75,00.

U kunt deze aanvragen wanneer de volgende criteria op u van toepassing zijn:

- U zorgt voor een inwoner uit Albrandswaard
- De zorgontvanger is chronisch ziek, lichamelijk en/of verstandelijk beperkt, psychisch ziek of verslaafd
- U krijgt daar niet voor betaald
- U doet dit meer dan 8 uur per week en voor minimaal 3 maanden
- Uw zorgontvanger zou zonder uw hulp meer professionele hulp nodig hebben

Indien u aan deze criteria voldoet, dan kunt het aanvraagformulier invullen, welke u kunt vinden op de website van de Gemeente Albrandswaard en op de website van Stichting Welzijn Albrandswaard. Ook kunt een aanvraagformulier ophalen bij de receptie van SWA, van maandag t/m donderdagmorgen.

Het aanvragen kan in 2018 tot 1 december 2018 en de mantelzorger kan 1 keer de Pluim aanvragen, er kunnen wel meerdere mantelzorgers van 1 zorgontvanger een Mantelzorgpluim ontvangen. Neem gerust contact op met Steunpunt Mantelzorg voor vragen en informatie, T. 010-5018322 of per mail, M. mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl.



Keukentafelgesprek

Heeft uw naaste binnenkort een keukentafel gesprek met de gemeente en gaat u als mantelzorger mee? Omdat u veel van de situatie weet, maar ook om ervoor te zorgen dat er met u en niet over u en uw inzet wordt gesproken. Tijdens dit gesprek komt ook uw eigen ondersteuningsbehoefte aan bod. Het is aan te raden om dit voor u zelf alvast in kaart te brengen.

Mezzo is een landelijke vereniging die opkomt voor een ieder die zich belangeloos inzet voor de ander. Op de website van Mezzo kunt een voorbereidingsformulier downloaden en deze gebruiken voor de voorbereiding. U kunt dit vinden op het tabblad [Steun/Advies](#) en onderwerp: [ondersteuning van je gemeente](#).

Samen Beter Thuis

We blijven langer thuis wonen en willen dat ook. We willen zelfredzaam blijven. Regie houden over ons eigen leven. Maar hoe doe je dat als je gezondheid of die van je naaste minder wordt? Je hebt immers geen verstand van alle vragen die op je af komen?

Op samenbeterthuis.nl vindt u allerlei tips en filmpjes die u hierbij kunnen helpen.

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.

Graag breiden wij deze groep uit om het optimale uit deze activiteit te kunnen halen qua doelstelling!!
De kosten zijn €10,00 voor een 5-strippenkaart,, welke onbeperkt geldig is.
Komt u ook eens meewandelen en ervaren wat dit met u doet?

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. Er is een zomerstop, de laatste les voor de zomerstop is 12 juli. Op 6 september bent u weer van harte welkom!!



Mama Vita

Zorgt u voor een kind met een vorm van autisme? Kijk dan eens op de website van Mama Vita.

Stichting Mama Vita is een landelijk netwerk voor moeders met kinderen met autisme. Mama Vita brengt moeders bij elkaar en biedt ondersteuning d.m.v. diverse activiteiten, bijeenkomsten en (kennis)programma's. De stichting is opgericht in 2010, vanuit een kleine organisatie uitgegroeid tot een landelijk werkende stichting met circa 300 aangesloten moeders en activiteiten in 19 regio's.

Zowel de kinderen als de ouders stuiten regelmatig op onbegrip in hun omgeving. Als ouders heb je elkaar nodig om van elkaar te kunnen leren. Om te ervaren dat je niet de enige bent en je ervaringen te kunnen delen. Mama Vita is een ontmoetingsplek voor al die moeders die aan het onderzoeken zijn hoe zij, samen met hun omgeving, hun kind(eren) zo goed mogelijk kunnen begeleiden.

Op de website kunt u vinden waar u kunt deelnemen betreft regio en contactadressen.

Telefooncirkel

Een telefooncirkel bestaat uit een groep mensen, van verschillende leeftijden, die elkaar dagelijks op een vast tijdstip per telefoon spreken. Het zijn korte gesprekken, om gewoon even contact te hebben, deze gaan ook door tijdens weekenden en op feestdagen.

Voor wie?

Voor iedereen die behoefte heeft aan contact, bijvoorbeeld uit veiligheidsoverwegingen, omdat diegene minder mogelijkheden heeft om anderen te ontmoeten door leeftijd, handicap of ziekte. Het geeft een gevoel van zekerheid als iemand regelmatig informeert of alles in orde is, vooral als iemand alleen woont of moeilijk de deur uit kan.

Er zijn voorwaarden vastgesteld voor deelname:

- De deelnemer heeft behoefte aan een controlemoment en/of sociaal contact
- De deelnemer is lichamelijk en geestelijk in staat om aan de telefooncirkel deel te nemen
- De deelnemer is bereid minimaal 2 contactadressen op te geven en deze contactpersonen een huissleutel te geven
- De deelnemer gaat akkoord met het doorgeven van zijn/haar telefoonnummer en adres aan de overige deelnemers
- De deelnemer is woonachtig in Albrandswaard.

De telefooncirkel kan voor u als mantelzorgers van grote waarde zijn, het kan u ontlasten in uw zorg!! Het geeft bijvoorbeeld een stukje rust als u weet dat er dagelijks controle is en bij geen gehoor er met u contact wordt opgenomen. Indien u meer informatie wilt over de telefooncirkel, kunt u contact opnemen met Jolita Groeneveld of Patricia Cunes, consulenten Informele Zorg, T. 010-5018322.

Dit was de nieuwsbrief betreft voorjaar 2018 en ik hoop dat u deze met plezier gelezen heeft.
Kent u een mantelzorgers in uw omgeving? Geef deze nieuwsbrief dan door!

Er wordt gewerkt aan planning betreft activiteiten en bijeenkomsten voor het najaar 2018, daar wordt u op een later tijdstip van op de hoogte gebracht.
Ik wens u allen een goed zomer toe!

Met vriendelijke groet,
Heleen Visser, Consulent Mantelzorg
M. mantelzorg@welzijnabrandswaard.nl / T. 010-5018322

Overige tips:

www.mezzo.nl

*landelijke vereniging
die opkomt voor de belangen van
mantelzorgers*

www.dementieonline.nl

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

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

www.werkenmantelzorg.nl

voorlichting voor de werkende mantelzorgers

www.tantejoy.nl

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