



Nieuwsbrief

najaar 2017

Het jaar 2017 is bijna voorbij en staan nu de kerstdagen voor de deur. Kerstdagen die voor een ieder verschillende betekenis zal hebben. Voor velen feest, maar ook voor velen moeilijk door gemis van geliefden of beperkt in de bewegingsvrijheid om weg te kunnen of iemand te kunnen ontvangen.

Ik kijk terug op een jaar met mooie, enerverende, leuke en ook verdrietige momenten. Er zijn veel activiteiten geweest op gebied van educatie en ontspanning, waar velen van u aan hebben deelgenomen.

Wat het jaar 2018 zal brengen, dat weten we niet, maar toch wordt er al gewerkt aan een nieuwe planning en programma. Er zijn ideeën aangedragen, welke zo mogelijk worden meegenomen.

Ik wens u alvast fijne feestdagen toe en alle goeds voor 2018!!

Terugblik

Terugblik 2017

- Er zijn workshops geweest gericht en informatie over het kunnen grenzen stellen, dementie, netwerkcoaching, ademhaling. Een aantal workshops hebben 2x plaatsgevonden op verzoek van mantelzorgers.
- Ook de respijt/ontspanningsdagen hebben plaatsgevonden zoals, pannenkoeken eten, varen door de Alblasterwaard, Dag van de Mantelzorg, schilderworkshop en niet te vergeten de Kerst High Tea.
- Wekelijks wandelen en yoga zijn gestart, welke trouwe deelnemers heeft opgeleverd en er ook vriendschappen zijn ontstaan. Mooi!
- Een activiteit voor jonge mantelzorgers heeft geen doorgang kunnen krijgen door te weinig aanmeldingen.





Vooruitblik 2018

- Er wordt vanaf **11 januari** weer gestart met een nieuw seizoen yoga. Inmiddels het derde seizoen en wordt wekelijks goed bezocht. De yoga wordt met enthousiasme gegeven door Karin Noordzij, yogadocente. U kunt wekelijks aansluiten, hoeft niet lenig te zijn en kan ook op een stoel plaatsvinden, indien u niet op een matje kunt zitten/liggen.

Locatie: JCA, Albrandswaardsedijk 180 te Poortugaal. **Iedere donderdagmorgen** van 10.00 uur tot 11.00 uur en de kosten zijn €2,00 per keer. Na de yoga is er nog gelegenheid tot een kopje koffie/thee.

- **Elke dinsdagmiddag** wandelt er een groep mantelzorgers door de mooie Rhoonse grienden onder begeleiding van Aad Wijntjes, wandelcoach. Hij leert u de technieken van wandelen en er wordt genoten van de natuur en gezelligheid. Het streven is om in 2018 de groep verder uit te breiden, dus kom een keer mee wandelen om te ervaren wat dit met u kan doen.

Locatie: JCA, Albrandswaardsedijk 180 te Poortugaal, iedere dinsdagmiddag van 13.00 uur tot 14.00 uur, waarna er nog een gelegenheid is tot een kopje koffie/thee. Er zijn geen kosten aan verbonden en geen lidmaatschap.

- Verder zijn de plannen voor nieuwe themabijeenkomsten in de maak, naast de plannen voor de respijtdagen. Ik hoop u daar in het begin van het nieuwe jaar verder over te kunnen informeren. In ieder geval wordt er gekeken naar de spreiding van de activiteiten over de dagdelen om zo ook de werkende mantelzorgers te kunnen bereiken.



Contactgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie

Zorgen voor een naaste met dementie is een zware taak, het telkens zoeken naar de juiste wijze van ondersteunen, het onbegrip, het afscheid nemen van iemand zoals diegene was.

Jeanette Broekhuis kent dit proces door ervaring betreft haar eigen partner en heeft het delen van de ervaringen met anderen als zeer positief ervaren en voelde zich daardoor gesteund. Na het overlijden van haar man heeft Jeanette de contactgroep opgericht voor mantelzorgers uit Albrandswaard om ook hen te laten ervaren wat lotgenotencontact oplevert in deze zware zorg.

Voor meer informatie over deze contactgroep kunt contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg.



Op de wachtlijst voor een verpleeghuis? Let op de kosten!

Lukt thuiswonen niet meer en staat u op de wachtlijst voor een verpleeghuis? Let dan op de kosten van uw thuiszorg. Die kunnen ongemerkt oplopen.

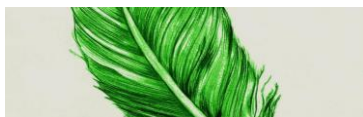
U krijgt thuiszorg van de wijkverpleegkundige, maar u kunt niet langer met thuiszorg zelfstandig blijven wonen. Voordat u kunt verhuizen naar een verpleeghuis, moet u een indicatie aanvragen. Dat doet u bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). De wijkverpleegkundige of de huisarts kan u hierbij helpen. Is de indicatie binnen, maar is er nog geen plaats in het verpleeghuis? Dan komt u op een wachtlijst. Terwijl u wacht, krijgt u nog steeds thuiszorg. Maar de vergoeding komt uit een ander potje. Dat kan leiden tot hogere kosten.

Overbruggingszorg

Wat is het verschil? Zonder CIZ-indicatie wordt de thuiszorg geregeld door uw zorgverzekeraar. U betaalt geen eigen bijdrage en geen eigen risico. Met een CIZ-indicatie verandert dit. De thuiszorg heet voortaan overbruggingszorg en wordt betaald uit de Wet langdurige zorg (Wlz). Die wet eist een eigen bijdrage. De hoogte van die bijdrage hangt af van uw inkomen en vermogen. Het bedrag kan oplopen tot honderden euro's per maand.

Meer kosten, minder zorg

Het kan ook zijn dat u minder zorg krijgt dan u gewend was. Dat komt omdat iedere zorgwet zijn eigen regels heeft. Door de CIZ-indicatie valt u onder een andere wet. Komt u hierdoor in de problemen? Neem dan contact op met uw zorgkantoor. Dit kantoor moet regelen dat u de juiste zorg krijgt.



Mantelzorgpluim 2017

Heeft u de Pluim aangevraagd? Dit kan nog tot 31 december!!

Mantelzorgers zijn onmisbaar in de samenleving. Gemeente Albrandswaard geeft een blijk van waardering voor de langdurige en intensieve zorg die mantelzorgers geven aan één of meerdere inwoners van Albrandswaard. Dit vindt plaats in de vorm van een eenmalig geldbedrag van €75,00 euro.

Criteria voor de Pluim

U komt in aanmerking voor de Pluim als u voldoet aan de volgende criteria:

- U zorgt voor een inwoner van de gemeente Albrandswaard
- U zorgt in 2017 voor iemand die chronisch ziek, lichamelijk of verstandelijk beperkt, psychisch ziek of verslaafd is
- U wordt niet betaald voor de uitvoering van de zorgtaken
- U voert de zorgtaken uit voor meer dan 8 uur per week en minimaal drie maanden
- U heeft een sociale relatie met degene voor wie u zorgt
- Uw mantelzorgontvanger zou zonder de mantelzorg meer professionele zorg nodig hebben.

Pluim in 2016 ontvangen?

Heeft u in 2016 al eerder de Pluim ontvangen? Dan heeft u inmiddels een brief ontvangen vanuit de gemeente en wordt het bedrag in het vierde kwartaal op uw rekening gestort. U hoeft niet opnieuw een aanvraag in te dienen.

Aanvragen

De Pluim voor Mantelzorgers moet door zowel de zorgontvanger als mantelzorger ondertekend worden.

U kunt het aanvraagformulier: • Online invullen via de site van Stichting Welzijn Albrandswaard • Downloaden, invullen en opsturen naar Stichting Welzijn Albrandswaard, t.a.v. Heleen Visser, Consulent Mantelzorg • Afhalen bij de receptie van Stichting Welzijn Albrandswaard, van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 uur en 12.00 uur.



Boymans van Beuningen

Iedere eerste vrijdag van de maand is er van 14.30 uur tot 16.00 uur een interactieve rondleiding voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in het Boymans van Beuningen museum. Kosten zijn €8,50 per persoon, inclusief de entree (gratis op vertoon van de museumkaart). Reserveren is verplicht via www.Boymans.nl. Tijdens de groepsrondleiding in het museum bekijkt u kunstwerken in een positieve en ontspannen sfeer. U gaat met elkaar in gesprek over wat u ziet en laat u inspireren door de creatieve opdrachten. De focus ligt niet op de ziekte, maar op het beleven van een positieve middag.



Informatie voor mantelzorgers

Wat biedt Mezzo?

Op de website van Mezzo ziet u wat Mezzo voor u kan betekenen. Heeft u bijvoorbeeld een vraag? Bel dan de Mezzo Mantelzorglijn. Of wilt u ervaringen van mantelzorgers lezen? Kijk dan bij ervaringsverhalen.

Wilt u weten wat Mezzo doet voor mantelzorgers, kijk dan bij [Wat doet Mezzo](#).

Wilt u meer weten over bijvoorbeeld mantelzorg, geldzaken, wet- en regelgeving of steun & advies? Kijk dan bij de thema's.