

Nieuwsbrief mantelzorg

Nummer 4, 2022

Beste mantelzorgers,

Hierbij ontvangt u de vierde nieuwsbrief Mantelzorg Westland 2022. Deze nieuwsbrief komt eens per kwartaal uit.

In deze nieuwsbrief willen we u graag informeren over interessante ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg. We hebben praktische informatie, het laatste nieuws en mooie initiatieven voor u op een rijtje gezet.



Graag nodigen we u ook weer uit om deel te nemen aan de mantelzorgontmoetingen. Onderaan de nieuwsbrief leest u wat we dit najaar voor u gepland hebben.

Warme groet,
Team Mantelzorg

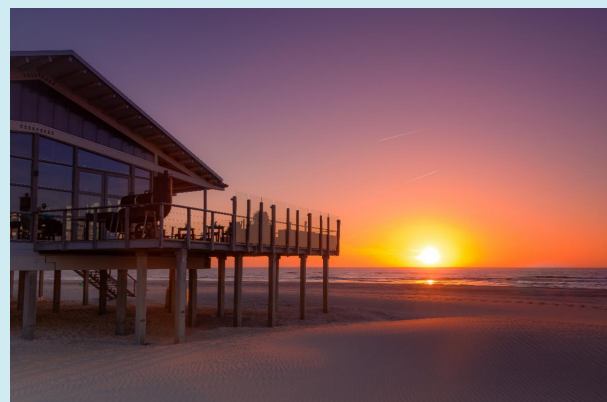
De week van de mantelzorg

Week van de Mantelzorg; 8 t/m 12 november

Vitis Welzijn organiseert in samenwerking met gemeente Westland weer een Week van de Mantelzorg waarin u als mantelzorgers centraal staat. We bieden verschillende activiteiten aan op het gebied van ontspanning, verwennerij, creativiteit en lekkere hapjes en drankjes zodat er vast voor iedereen iets passends bij is.

Begin oktober heeft u de uitnodiging met daarin alle activiteiten in deze week ontvangen. Wees er tijdig bij om de activiteit van uw keuze door te geven. Voor een overzicht van alle activiteiten en om u aan te melden gaat u naar: www.mantelzorgwestland.nl.

Lukt het niet u aan te melden via de website dan kunt u binnenlopen bij het buurtinformatiepunt in uw wijk of contact opnemen met de mantelzorgtelefoon 0174-315045. Deze lijn is open van dinsdag 4 oktober tot en met vrijdag 7 oktober van 9:00 tot 12:00 uur. Graag helpen wij u verder om op die manier zoveel mogelijk mantelzorgers in het zonnetje te kunnen zetten in de week van de Mantelzorg.



Enquête onder mantelzorgers: doet u mee?

Zorgt u voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Dan noemen we dat mantelzorg. Ook als de zorg vanzelfsprekend voelt, zoals zorg voor uw kind of zieke ouder.

Mantelzorg geeft voldoening en levert dankbaarheid op, maar kan ook zwaar zijn en impact hebben op uw sociale leven. Uw taken als mantelzorger slokken (deels) persoonlijke tijd en energie op. U kunt het gevoel hebben dat u er alleen voor staat. Het kan zelfs zo zijn dat u te maken krijgt met gevoelens van eenzaamheid. Zeker al u aan huis gebonden bent vanwege de zorg voor degene die u nauw aan het hart ligt.

Voelt u zich als mantelzorger weleens alleen of eenzaam? Weet u hulp en ondersteuning te vinden als dat nodig is? Hoe kunnen we u (nog beter) helpen? Om antwoord te krijgen op deze en andere vragen, hebben we een korte enquête gemaakt. Helpt u ons mee door deze enquête in te vullen? Het duurt niet langer dan 10 minuten.

Alvast hartelijk dank voor uw tijd!



[Naar de enquête](#)

Mantelzorg nieuws

Hulpmiddelen behouden als uw naaste naar Wlz-zorginstelling verhuist

Als uw naaste verhuist naar een Wlz-zorginstelling, dan is het fijn als hulpmiddelen zoals tilliften en douchezitjes in huis blijven, zodat uw naaste kan komen logeren. Minister Conny Helder wil dat mogelijk maken.

Het gaat om hulpmiddelen die vanuit de Wmo of de Zorgverzekeringswet worden betaald, en die niet meegenomen kunnen worden uit de zorginstelling, zoals bijvoorbeeld een rolstoel. Je naaste moet minimaal 18 dagen per jaar thuis logeren. Lees verder op www.mantelzorg.nl.

Mantelzorg en relaties

Veel mantelzorgers ervaren minder emotionele intimiteit en minder fysieke intimiteit met hun zorgvrager dan voorheen. Ook blijkt uit het Nationaal Mantelzorgpanel dat de belasting toeneemt wanneer een mantelzorger zich meer zorgverlener voelt dan iemands partner, kind of ouder. Zorgtaken kunnen de relatie onder druk zetten. Bent u nog wel de partner, het kind of de ouder van uw naaste? Of bent u puur de zorgverlener geworden? U leest meer over dit onderwerp op: www.mantelzorg.nl.

Mooie initiatieven in Westland

De Vereeniging: ontmoetingsplek voor senioren

Bij ons ontmoet u andere senioren, die net als u behoefte hebben aan contact. Om samen in een vertrouwde sfeer activiteiten te ondernemen. Ontmoeting staat hierbij voorop! Het programma staat niet vast. Er wordt met elkaar gekeken naar wensen en mogelijkheden. Een creatieve workshop, een lezing of film, spelletjes of een uitje. Er is heel veel mogelijk bij De Vereeniging! Ontmoetingen worden begeleid door vrijwilligers, ondersteund door coördinatoren. Behalve nieuwe deelnemers zijn ook nieuwe vrijwilligers altijd welkom om een kijkje te nemen.

de
vereeniging

De Vereeniging is bedoeld voor zelfstandig wonende Westlandse senioren van 65 jaar en ouder. Krijgt of heeft u een indicatie voor professionele zorg, zoals dagopvang of verhuist u naar een woonzorgcentrum? Dan bent u welkom bij één van onze partners, Pieter van Foreest of Careyn. Het lidmaatschap van De Vereeniging vervalt daarmee.

Deelname aan De Vereeniging is mogelijk voor één dagdeel per week. Er zijn groepen op verschillende locaties in Westland. Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u hier meer informatie over? Neemt u dan contact op met een coördinator van De Vereeniging via Vitis Welzijn telefoonnummer 0174- 630358 of via info@devereeniging.nl Hier kunt u ook terecht voor vragen over actuele locaties en tijden. Deze informatie vindt u ook op: www.devereenigingwestland.nl.

Voor een lidmaatschap bij De Vereeniging vragen wij een contributie van €5,- per maand. Betaling gebeurt per automatische incasso per kwartaal. Het vervoer van en naar de locatie regelt u zelf. U kunt onder andere gebruik maken van de Plusbus.

Meer bewegen voor ouderen

In beweging blijven! Dat is belangrijk voor jong én oud. Daarom wordt er in veel wijkcentra van Vitis Welzijn wekelijks bewogen met senioren. Onze enthousiaste docenten nemen u mee in de oefeningen en leren u hoe u kunt werken aan uw eigen conditie, lenigheid, ontspanning en coördinatievermogen. De oefeningen kunnen ook op een stoel uitgevoerd worden. Zo wordt er rekening gehouden met uw mogelijkheden en kan iedereen mee doen op eigen niveau!

Op de website van Vitis Welzijn leest u wanneer u kunt meedoen in het wijkcentrum bij u in de buurt: [Activiteiten - Vitis Welzijn](#).



Aanbod cursussen en lotgenotengroepen



In 2022 biedt Vitis weer een heel aantal cursussen en lotgenotengroepen aan. Wilt u werken aan uw weerbaarheid, assertiviteit of zelfvertrouwen? Komt u graag in contact met lotgenoten? Hieronder een aantal voorbeelden die interessant kunnen zijn voor u als mantelzorger. Op de website van Vitis staat het overzicht van alle cursussen en groepen.

Cursus 'Doe je mee'

Tijdens de cursus 'Doe je mee' gaan we inventariseren op welk gebied jouw gevoel van eenzaamheid zit. Met elkaar gaan we hierover in gesprek en maken we een plan gericht op jouw vragen. Ook ga je op zoek naar jouw kwaliteiten én wat je daarmee kunt doen. We ondersteunen je bij het maken van nieuwe contacten, het werken aan een hobby of het versterken van jouw sociale vaardigheden. Dus, doe je ook mee?!

Data: maandagochtend 10, 17 en 31 oktober, 7, 14 en 21 november 2022 (start eventueel een week later)

Tijd: van 9.30 uur tot 11.30 uur

Locatie: wijkcentrum de Prinsenhof, Cornelis Houtmanplein 6 in Maasdijk

Gespreksgroep omgaan met verlies

Bij de gespreksgroep omgaan met verlies ontmoet je anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Waarover praat je in de gespreksgroep? Onderwerpen of thema's die aan de orde komen zijn; reacties op rouw, omgaan met familie en vrienden, omgaan met eenzaamheid en hoe verder zonder je dierbare? Natuurlijk kun je ook je eigen vragen of onderwerpen inbrengen.

Data: donderdag 3, 10, 17 & 24 november 2022

Tijd: van 09.30 uur tot 11.30 uur

Locatie: wijkcentrum de Backerhof, Witte brug 2 in Poeldijk

Workshop 'Signaleren en activeren bij eenzaamheid'

Eenzaamheid in Westland is een groot probleem. In Westland voelt ruim 41% van de

mensen zich eenzaam en 8 % voelt zich ernstig eenzaam. Dat gaat over veel mensen! Daarom willen we in onze gemeente de komende jaren eenzaamheid actief helpen te voorkomen en tegen te gaan. Dat kunnen we alleen samen doen. Ook is het belangrijk om deskundig te zijn: dat we weten wat eenzaamheid is, hoe je het kunt signaleren en bespreekbaar maken. Op die manier kunnen we steeds beter en steeds meer inwoners van Westland bereiken die met eenzaamheid te maken hebben.

Data: dinsdag 18 oktober 2022

Tijd: van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie: wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5 in Naaldwijk

KOPP training jong-volwassenen

Als je vader of moeder psychisch ziek of verslaafd is, heeft dat invloed op het hele gezin en dus ook op jouw leven. In de tijd dat het niet goed gaat met je vader of moeder, zal het thuis ook minder leuk zijn. Je merkt misschien dat je veel zorgen hebt over je ouder(s) en dat veel dingen draaien om de ziekte van je ouder(s) en dat er minder aandacht is voor jou. Erover praten met leeftijdsgenoten die weten hoe het is om een ouder te hebben met deze problemen, kan je helpen om beter met je eigen situatie om te gaan.

Deze training is voor jongvolwassenen van 18 tot 25 jaar en bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur. Een groep bestaat uit maximaal 8 jongvolwassenen en iedere week wordt een ander thema behandeld.

Data: de training start op dinsdagavond 25 oktober

Tijd: van 18.30 tot 20.30 uur

Locatie: Doel Delfland in Naaldwijk, Verhagenplein 1.

Als je je wilt aanmelden, kun je contact opnemen met

Doel Delfland, secretariaat afdeling Preventie, via 06 23 27 53 05 of doelpreventie@ggz-delfland.nl.

Alle trainingen en lotgenotengroepen die worden aangeboden door Vitis welzijn zijn laagdrempelig en zonder extra kosten. Ons volledige aanbod is terug te vinden op de website. Vragen? Neem gerust contact op met cursus@vitisgjz.nl.

Mantelzorgontmoetingen

Dit najaar bieden we u weer een aantal ontspannen en informatieve mantelzorgontmoetingen. Voor het laatste kwartaal van 2022 hebben we de volgende ontmoetingen voor u gepland:

Dinsdag 11 oktober: 'Wandeling Staelduinse bos'

10.00 tot 12.00 uur

Bezoekerscentrum d'Oude Koestal in 's-Gravenzande: Peppellaan 4

Gaat u mee wandelen door het prachtige Staelduinse Bos in 's - Gravenzande? Terwijl u geniet van de natuur zal de boswachter u alles vertellen over de omgeving. Ondertussen kunt u in gesprek gaan met andere mantelzorgers.



Dinsdag 8 t/m zaterdag 12 november: 'Week van de Mantelzorg'

Heel Westland

Wij willen u graag bedanken! Bedanken voor uw tomeloze inzet en zorg voor uw naaste. We waarderen dit oprecht. Een sterke samenleving kan niet zonder de kracht van mensen zoals u, mensen die voor elkaar klaar staan. Een moment om even te ontspannen en te genieten van het 'even niet te hoeven zorgen'. Dat geven wij u daarom graag, tijdens de Week van de Mantelzorg. Voor een compleet overzicht van alle activiteiten en om u aan te melden gaat u naar: www.mantelzorgwestland.nl.

Donderdag 15 december: 'Schuldgevoel'

10.00 tot 12.00 uur

Wijkcentrum De Noviteit in Monster: Havenstraat 16

Mensen die in hun gezin of familie voor een ander zorgen, omdat deze ziek of gehandicapt is, kampen regelmatig met schuldgevoelens. Vraagt u zich wel eens af of u

wel voldoende kunt doen voor de ander? Vindt u het moeilijk om aan te zien dat de ander zo worstelt met zijn of haar problemen? En voelt u zich daar machteloos over? Tijdens deze ontmoeting wordt aandacht geschonken aan het onderwerp 'schuldgevoelens'. Er wordt informatie gegeven, maar ook worden u tips en handvatten aangereikt. Daarnaast is er ruime gelegenheid voor uw vragen.

Tips

Kijktip: Proef eenzaamheid

Mantelzorg kan soms best eenzaam zijn. In het programma Proef eenzaamheid, ervaart iemand die een druk sociaal leven heeft, hoe het is om je eenzaam te voelen. Deze aflevering gaat over Co die mantelzorger is voor zijn dementerende vrouw. De serie kan confronterend zijn, maar is ook heel herkenbaar voor mantelzorgers. Bekijk de aflevering via deze link: [Co en Ton gemist? Start met kijken op NPO Start.](#)



Tips bij lusteloosheid en verveling

Nergens interesse in hebben en totaal geen initiatief nemen. Lusteloos op de bank zitten en niets willen. Dit gedrag is herkenbaar bij mensen met dementie. Wat kunt u doen om uw naaste te activeren en te prikkelen? Lees de tips op de website: www.dementie.nl.

Theatervoorstelling

Op zondag 23 oktober speelt theatergroep Vrij haar nieuwste voorstelling 'Herfst' in theater De Speld in Naaldwijk. Een voorstelling waarin met relativerende humor gekeken wordt naar het alledaagse menselijke getob over het ouder worden. Een komische en tegelijk ook realistische voorstelling. Een lach, een traan, actueel en herkenbaar. Voor meer informatie klik [hier](#).

Contact

Vragen? Stel ze gerust!

Heeft u vragen over de nieuwsbrief? Mist u bepaald aanbod voor mantelzorgers of heeft u een mooie inbreng? Ontvangt u deze nieuwsbrief maar bent u inmiddels geen mantelzorger meer? Dan horen wij dat graag van u! Voor alle vragen en opmerkingen kunt u contact opnemen met ons team Mantelzorg en welzijnsadvies via mantelzorg@vitiswelzijn.nl of 0174 - 630358.

Vitis Welzijn | www.vitiswelzijn.nl



Vitis Welzijn | Verdilaan 88, Monster, 2681KP Nederland

[Afmelden info@aspholland.nl](mailto:info@aspholland.nl)

[Profiel bijwerken](#) | [Over onze serviceprovider](#)

Verzonden doormantelzorg@vitiswelzijn.nl