



# Mantelzorg Nieuwsbrief Welzijn Rijswijk

Stichting Welzijn Rijswijk – Wijkcentrum Stervoorde – dr. H.J. van Mooklaan 1 – 2286 BA Rijswijk  
[www.welzijn-rijswijk.nl](http://www.welzijn-rijswijk.nl) - Tel 070-757 92 56 - e-mail: [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl)

## September 2018

**Beste mantelzorgers,**

Wellicht had u er al iets over gelezen in de media; Welzijn Rijswijk is aan vernieuwen en heeft sinds kort ook een nieuw, fris logo. Wij zijn er blij mee, wat vindt u ervan? Ter info, onze dienstverlening aan u blijft gewoon 'oud vertrouwd'!

**Wat vindt u in deze nieuwsbrief:**

- Agenda met de komende bijeenkomsten
- De opening van het Ontmoetingscentrum Dementie
- Informatie over de Dag van de Mantelzorg op 10 november 2018
- Tips van en voor mantelzorgers
- Koffie-Inloop voor mantelzorgers
- Cursus GRIP&GLANS
- Komende themabijeenkomsten en Alzheimer Café avonden
- De parkeervergunning voor mantelzorgers in 2019
- En meer!

Heeft u een vraag, een tip of idee voor een themabijeenkomst of een nieuwe activiteit of iets voor onze volgende nieuwsbrief? Dan horen we dat graag van u.

Veel leesplezier en tot ziens!

Hartelijke groet,

De mantelzorgconsulenten  
van Welzijn Rijswijk

Lonneke Hofmeester, Wallie van Yperen  
(team west; Stervoorde)  
Manon van Oostenbrugge en Talitha Nobbe  
(team oost; Het Oude Raadhuis)



**Welzijn Rijswijk**  
MET DE KRACHT VAN SAMEN

N.B. Berichten buiten de nieuwsbrief om versturen wij per e-mail naar degenen van wie bij ons het e-mailadres bekend is. Ontvangt u deze berichten tot nu toe niet, en stelt u het wel op prijs? Geeft u dit dan aan ons door via: [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl).

Ook kunt u onze Facebookpagina 'liken', zodat u automatisch bericht krijgt over bijvoorbeeld onze themabijeenkomsten.

Bent u geen mantelzorgster meer of wenst u deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen en/of uitgeschreven te worden uit ons registratiesysteem? Ook dit kunt u doorgeven via [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl)



## AGENDA

**Woensdag 5 september 2018**

**'Omgaan met gedragsverandering'**

Tijd: 19.00 – 20.30 uur (zaal open om 18.45 uur)  
Locatie Stervoorde, HJ van Mooklaan 1, Rijswijk

Mantelzorgers hebben regelmatig te maken met veranderd gedrag van degene voor wie ze zorgen.

Bijvoorbeeld verlies van interesse en initiatief, onrust, ongeduld, agressie of somberheid.

Wat betekent dit voor u als mantelzorger, hoe gaat u hiermee om en wat kunnen we van elkaar leren?

Lies Nolden, preventiedeskundige bij Indigo vertelt u over oorzaken van veranderd gedrag, de invloed op en betekenis voor u als mantelzorger en vooral hoe u als mantelzorger kunt omgaan met moeilijk gedrag.

Aanmelden via [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of telefonisch via 070-7579200

**Donderdag 4 oktober 2018**

**'Drang & dwang bij GGZ problematiek'**

Tijd: 19.00 – 21.00 uur (zaal open 18.45 uur)  
Locatie Stervoorde, HJ van Mooklaan 1, Rijswijk

Zorgt u voor iemand met psychische- of verslavingsproblematiek? En wilt u meer weten over wat er gebeurt bij een (dreigende) crisis? Wanneer wordt iemand (gedwongen) opgenomen en hoe werkt dat?

Marinus Lucet is te gast over dit onderwerp.

Marinus werkt sinds jaren bij het Parnassia Interie Programma (PPP) en wordt onder andere ingezet voor crisispreventie en crisisinterventie. Zijn doel: de patiënt de juiste zorg bieden en contacten met politie zo kort en zorgvuldig mogelijk laten verlopen.

Aanmelden via [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of telefonisch via 070-7579200

**Woensdag 7 november 2018**

**'Hulp via de Wmo en Zorgverzekeringswet'**

Tijd: 19.00 – 20.30 uur (zaal open om 18.45 uur)  
Locatie Stervoorde, HJ van Mooklaan 1, Rijswijk

Als u extra hulp en voorzieningen Wet Maatschappelijke Ondersteuning, de Wmo 2015.

Een medewerker van het Zorgloket zal u uitgebreid vertellen over wat deze Wet inhoudt. Welke hulp en hulpmiddelen vallen hier allemaal onder en welke niet?

Wat zou de Wmo voor u kunnen betekenen?

Aanmelden via [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of telefonisch via 070-7579200

**Zaterdag 10 november 2018**

**Feestelijke middag Dag van de Mantelzorg**

Tijd: 13.30 – 16.00 uur (14.00 uur opening)  
Locatie Stervoorde, HJ van Mooklaan 1, Rijswijk

In Wijkcentrum Stervoorde kunt u samen met andere mantelzorgers genieten van muziek, heerlijke hapjes, gezellig samenzijn en een fotoshoot. Het landelijke thema is 'verras de mantelzorger' en wij hebben daar het thema 'oud-Hollands' aan toegevoegd. U komt toch ook?

Aanmelden via [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of telefonisch via 070-7579200

## Alzheimercafé Rijswijk

**Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1 in Rijswijk**



alzheimer  
café

**Dinsdag 25 sept 2018**

**'Wat is dementie?'**

Wat is normale achteruitgang in de ouderdom en wanneer van dementie? Hoe begint het?

Hoeveel soorten dementie zijn er?

Is het te voorkomen of uit te stellen? Zijn er behandelingsmogelijkheden of medicijnen voor?

**Dinsdag 30 okt 2018**

**'Ik weet het niet meer'**

Een persoon met dementie aan het woord..

Wat betekent het om te horen dat je dementie hebt?

Wat merk je zelf aan de signalen?

Wat verandert er in je leven?

En hoe ga je ermee om?

**Dinsdag 27 nov 2018**

**'De dag door met dementie'**

Hoe komt iemand met dementie de dag door?

Wat kan behulpzaam zijn?

Hoe kan de partner / mantelzorger daarbij ondersteunen?

**Het Alzheimercafé is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden, vrijwilligers en overige geïnteresseerden.**

**Tijd: van 19.00 – 21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur, het programma start om 19.30 uur  
U kunt gewoon binnen komen lopen, aanmelden is niet nodig**



## Dag van de Mantelzorg 2018



### UITNODIGING

Zaterdag 10 november

DAG VAN DE MANTELZORG



Graag nodigen we u uit voor de feestelijke viering van de Dag van de Mantelzorg op zaterdag 10 november 2018.

In Wijkcentrum Stervoorde kunt u samen met andere mantelzorgers genieten van muziek, heerlijke hapjes en gezellig samenzijn. Het landelijke thema is 'verras de mantelzorg' en wij hebben daar het thema 'oud-Hollands' aan toegevoegd.

U komt toch ook? Vanaf 13.30 uur bent u van harte welkom. De opening vindt plaats om 14.00 uur en rond 16.00 uur is het afgelopen. De fotografen van Kasias Photo Art zijn ook dit jaar aanwezig om u op de gevoelige plaat vast te leggen. De foto wordt ter plekke voor u afgedrukt, u kunt deze direct meenemen. Gelieve geen groene of lichtblauwe kleding aan te trekken, vanwege het digitale achtergrondscherm.

#### Aanmelden

Aanmelden kan door mailtje te sturen naar [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of de antwoordkaart uit de folder in te vullen. Graag tot ziens!

## Ontmoetingscentrum Rijswijk

Op donderdag 28 juni is het Ontmoetingscentrum Rijswijk feestelijk geopend. Met het Ontmoetingscentrum willen de organisaties Welzijn Rijswijk, Florence en Cardia in samenwerking met de gemeente zorgen dat er een compleet aanbod voor mensen met dementie is, zodat zij met deze ziekte zo lang mogelijk verantwoord thuis kunnen blijven wonen.

Het Ontmoetingscentrum Rijswijk heeft meerdere locaties. Hier worden allerlei dagactiviteiten georganiseerd voor mensen met (beginnende) dementie. Naast activiteiten voor mensen met dementie worden er ook activiteiten en ondersteuning geboden voor mantelzorgers. Een overzicht van alle activiteiten vindt u op de website: [www.ontmoetingscentrumrijswijk.nl](http://www.ontmoetingscentrumrijswijk.nl) of in de brochure van het ontmoetingscentrum.

Voor meer informatie of contact kunt mailen naar [info@ontmoetingscentrumrijswijk.nl](mailto:info@ontmoetingscentrumrijswijk.nl) of bellen naar 06-17738490 (maandag, dinsdag en donderdag van 10.00 uur tot 12.00 uur) U kunt ook binnenlopen bij of bellen naar één van de locaties. Open maandag t/m vrijdag van 10.30–15.30 uur:

WESTHOFF  
Julialaantje 38  
2283 TB Rijswijk  
Tel. 070-7542690

HET TREFPUNT  
Laan Hofrust 4  
2282 AL Rijswijk  
Tel. 070-7579250



ONTMOETINGSCENTRUM  
Rijswijk

## Cursus Grip & Glans

Bent u er door omstandigheden alleen voor komen te staan, komt u uit een moeilijke periode of voelt zich regelmatig alleen en denkt u: "Is dit het nu?". Soms is het goed de balans op te maken en te kijken hoe het beter of plezieriger kan. De cursus GRIP & GLANS kan u hierbij helpen.



Waarom zou u dit doen? De cursus kan u veel opleveren: naast een flinke dosis plezier ervaren de meeste deelnemers dat zij langdurig positiever gestemd, daadkrachtiger zijn en meer grip hebben op het leven. De cursus is niet bedoeld om problemen te bespreken: we kijken juist naar wensen en mogelijkheden. Uw inzet is bij deze cursus van groot belang!

Er zijn 7 bijeenkomsten van 2 uur op de donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

De cursus start op 20 september 2018. Met iedere deelnemer vindt vooraf een intakegesprek plaats. Doet u ook mee? Meer informatie of opgeven kan via [Lonneke.hofmeester@welzijn-rijswijk.nl](mailto:Lonneke.hofmeester@welzijn-rijswijk.nl) of 06- 407 593 56.

---

## Inspiratiegids met tips voor mantelzorgers

**Mantelzorgers verzamelen een schat aan informatie over zorgen voor hun naaste met dementie. Het Radboud UMC Alzheimer Centrum deed onderzoek naar de kennis en ervaringen van (oud)mantelzorgers. Tips en ervaringen die mantelzorgers deelden, zijn nu verzameld in een mooie inspiratiegids.**

Welke problemen kwamen mantelzorgers tegen? En hoe hebben ze deze problemen opgelost? De onderzoekers kregen enorm veel tips over de meest uiteenlopende onderwerpen. Bijvoorbeeld hoe je je naaste meer laat eten, helpt omgaan met geld of de afstandsbediening weer kan laten bedienen.

Er werd ook advies gegeven over hoe je als mantelzorger omgaat met veranderd gedrag, al je zorgtaken en afscheid nemen. De resulteerde in een inspiratiegids en nog een aanvullend document met in totaal nog 70 tips.

In de gids staan de mooiste oplossingen en ideeën van en voor mantelzorgers. De onderzoekers hopen dat deze adviezen je inspireren om creatieve oplossingen te verzinnen voor de problemen waar je zelf tegenaan loopt. Sommige van de tips zijn ook verwerkt in artikelen op [dementie.nl](http://dementie.nl).



**Inspiratiegids**  
voor mantelzorgers  
door (oud)mantelzorgers

Via de website van Alzheimer Nederland kunt u beide documenten downloaden:

[www.alzheimer-nederland.nl/regios/nijmegen/goudmantel-inspiratiegids-voor-en-door-oudmantelzorgers](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/nijmegen/goudmantel-inspiratiegids-voor-en-door-oudmantelzorgers)



## Mantelzorgwaardering 2018

**Veel mantelzorgers hebben dit jaar al de Rijswijkse mantelzorgwaardering aangevraagd, dit kan nog tot en met 14 oktober 2018. Vergeet u het niet?**

De hoogte van de waardering is ook dit jaar 80 euro.  
Binnen 6 weken na aanvraag stuurt de gemeente Rijswijk u een beschikking (brief) waarin staat of uw aanvraag is toegewezen.  
De waardering wordt vervolgens rond de Dag van de Mantelzorg (10 november 2018) naar u overgemaakt.

### Voorwaarden

- U bent in 2018 mantelzorger (of mantelzorger geweest)
- Degene voor wie u zorgt, woont en is ingeschreven in de gemeente Rijswijk
- U bent bij ons geregistreerd als mantelzorger

U kunt de aanvraag vinden via deze link op internet:

[www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgwaardering-aanvragen](http://www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorgwaardering-aanvragen)

Heeft u geen internet? Vul dan een papieren aanvraagformulier

naar ons op. Deze kunt u vinden op het stadhuis en bij Welzijn Rijswijk.

Heeft u nog vragen over de mantelzorgwaardering? U kunt contact opnemen op met één van de mantelzorgconsulenten via 070 – 7579200 of mail naar [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl)



## Samen genieten van muziek: de DANSMIDDAG



De dansmiddagen worden georganiseerd in samenwerking met het Ontmoetingscentrum Rijswijk

**In juli was er een dansmiddag. Het was een gezellige boel! Goed nieuws, er volgen er nog twee: op zaterdag 8 september en zaterdag 24 november. Tijd: van 14.00 tot 15.30 uur.**

Deze middag is speciaal bedoeld voor mensen met een ziekte of een beperking, die niet meer zo gauw buiten de deur komen voor wat leuks; samen met de mantelzorger een gezellig 'middagje uit'.

Een combinatie van muziek van toen, gezellig samenzijn en voor wie wil en durft kan er zelfs een dansje gewaagd worden. Een fijne opkikker voor lichaam een geest!

Zorgt u voor uw partner of voor uw vader of moeder met bijvoorbeeld Parkinson of dementie? En is het lang geleden dat uw naaste genoten heeft van een gezellige muzikale middag? Kom dan op een van de zaterdagen van 14.00 tot 15.30 uur naar Stervoorde.

Opgeven via: [mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl](mailto:mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl) of 070-7579200.

## Koffie Inloop voor mantelzorgers

### Genieten van een kopje koffie of thee samen met andere mantelzorgers in Het Oude Raadhuis.

Sinds de start van deze koffie ochtenden begint het aantal mantelzorgers dat hierheen gaat langzaam te groeien.

Even een kopje koffie met wat lekkers samen met andere mantelzorgers om ervaringen te delen of tips uit te wisselen. Misschien ook wat voor u? Kom gerust eens langs.

Om de week op dinsdagochtend bent u van harte welkom. Aanmelden is niet nodig en er zijn geen kosten aan verbonden.

Wij zijn er met elkaar voor u, graag tot ziens!

Locatie: Het Oude Raadhuis (restaurant)

Laan Hofrust 4, 2282 AL Rijswijk

### Data 2018:

- |                |               |
|----------------|---------------|
| - 4 september  | - 30 oktober  |
| - 18 september | - 13 november |
| - 2 oktober    | - 27 november |
| - 16 oktober   |               |

Tijd: 10.00 tot 11:30 uur



## Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg 2019

**Op 1 januari 2019 gaan de nieuwe parkeervergunningen in Rijswijk in. Zo ook de 'Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg'. De vergunning kan vanaf half november 2018 worden aangevraagd bij de gemeente Rijswijk.**

Bent u als mantelzorger bij ons ingeschreven en heeft u afgelopen jaar van deze regeling gebruik gemaakt? Dan zult u van ons begin november automatisch een nieuw 'Bewijs van Inschrijving' als mantelzorger bij Welzijn Rijswijk ontvangen.

Dit 'Bewijs van inschrijving' heeft degene voor wie u zorgt ('de bewoner') nodig voor de aanvraag van de nieuwe parkeervergunning bij de gemeente Rijswijk.

Mocht u geen mantelzorger meer zijn, wilt u ons dit dan zo spoedig mogelijk laten weten?

### Maakt u (nog) geen gebruik van deze regeling en wilt u meer informatie?

Rijswijkse bewoners die in een betaald parkeergebied wonen en mantelzorg ontvangen, kunnen de Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg aanvragen voor hun mantelzorgers bij de gemeente Rijswijk.

### Overige voorwaarden:

- Deze regeling is er voor mantelzorger die langer dan 3 maanden en meer dan 8 uur per week mantelzorg verlenen aan een naaste die in Rijswijk woont
- De mantelzorger woont niet op hetzelfde adres als de bewoner (=de persoon die de zorg ontvangt)
- De mantelzorger(s) staat geregistreerd bij Mantelzorg Welzijn Rijswijk en hebben hiervan een 'Bewijs van inschrijving' ontvangen via Welzijn Rijswijk
- Per 'Parkeervergunning Bewoners Mantelzorg' kunnen maximaal 5 kentekens van mantelzorgers geregistreerd worden. De mantelzorgers kunnen gelijktijdig parkeren met deze vergunning
- De vergunning is alleen geldig in het parkeergebied waarvoor deze is aangevraagd

**Meer informatie over deze regeling vindt u op de website van de gemeente Rijswijk:**

<https://www.rijswijk.nl/inwoners/producten/parkeervergunning-bewoners-mantelzorg>

## Gespreksgroep voor mantelzorgers dementie

In het najaar 2018 start een gespreksgroep voor partners, familieleden en direct betrokkenen van mensen die lijden aan een vorm van dementie. Het is een cursus die ondersteuning biedt door het verstrekken van informatie en onderlinge uitwisseling van ervaringen en tips. U leert wat nodig is om u staande te houden en ook meerdere manieren hoe ermee om te gaan.



Uitspraken van deelnemers die eerder hebben meegenomen aan deze cursus:

*"De eerste avond had ik 't erg moeilijk; na 7 jaar vond ik eindelijk begrip en mensen die hetzelfde meemaken"*

*"De groep neemt het gevoel weg dat je denkt dat je de enige bent in deze situatie".*

*"Ik vond het een hele stap, maar ik ben blij dat ik heb meegedaan"*

### Inhoud van de groep

U krijgt informatie over dementie en over behandel- en begeleidingsmogelijkheden. U wisselt onderling ervaringen uit en krijgt tips. Daarnaast leert u ook voor uzelf op te komen. Er wordt gewerkt met een cursusboek met informatie en opdrachten (voor thuis).

In de groep komen de volgende onderwerpen aan de orde:

- informatie over het ziektebeeld, behandeling en medicatie
- uw ervaringen met de hulpverlening en de behandeling
- omgaan met de patiënt, richtlijnen, crisissituaties
- praktische problemen, tips
- steun uit de omgeving, wat heeft u nodig
- stressvolle situaties, hoe gaat u ermee om
- ontspannen, waarom en hoe

### Praktische informatie

Er zijn 5 bijeenkomsten van 2 uur op de woensdagochtend

Tijd : van 10.00 tot 12.00 uur

Data : 3, 17 en 31 oktober en 14 en 28 november 2018

Locatie : Steenvoorde (Florence), Generaal Spoorlaan 62, 2285 CH in Rijswijk

Kosten : geen

De groep wordt begeleid door Danielle Liebrechts en Marijke van der Nagel (casemanagers dementie)

Wilt u zich aanmelden dan kan dit telefonisch of via de mail tot uiterlijk vrijdag 21 september 2018:

Danielle Liebrechts: 06-39851114, e-mail: [danielle.liebrechts@florence.nl](mailto:danielle.liebrechts@florence.nl)

Marijke van der Nagel: 06-39851109, e-mail: [marijke.van.der.nagel@florence.nl](mailto:marijke.van.der.nagel@florence.nl)



**ONTMOETINGSCENTRUM**  
Rijswijk



## Ondersteuning voor mensen die terminaal ziek zijn

Iemand die terminaal ziek is heeft over het algemeen de voorkeur om in hun vertrouwde omgeving te overlijden. Vaak is dat thuis of in het verpleeghuis. Vrijwilligers Terminale Zorg zet zich al ruim 25 jaar in voor terminaal zieke mensen in hun laatste levensfase.

Geschoolde vrijwilligers bezoeken de cliënt om diegene bij te staan en zo nodig de mantelzorger te ontlasten, zodat die even tijd voor zichzelf heeft. De vrijwilligers kunnen een gesprekspartner zijn, maar ook helpen bij praktische zaken zoals eten en drinken of naar het toilet gaan. De ondersteuning van de vrijwilligers is aanvullend op en in samenwerking met zowel de mantelzorger als de professionele zorg. Deze zorg is gratis en wordt gesubsidieerd vanuit de overheid.

### Aanmelden

Als u mantelzorger bent van iemand die terminaal ziek is en behoefte heeft aan ondersteuning, neem dan contact op met Marleen Quakkelaar, coördinator van Vrijwilligers Terminale Zorg.

Zij komt vervolgens langs voor een intakegesprek om te kijken welke vrijwilliger bij u en de situatie past. Iemand die terminaal ziek is kan door zowel zichzelf, familie, mantelzorger als de professionele zorg worden aangemeld.



Sfeerfoto van de betrokken vrijwilligers van Terminale Thuiszorg

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met coördinator Marleen Quakkelaar via 070-7541330 of 06-39850724 of mail naar: [info@terminalezorg.nl](mailto:info@terminalezorg.nl)

### Meer informatie

De vrijwilligers zijn actief in zowel Den Haag, Rijswijk, Wassenaar als Leidschendam-Voorburg. Op de website is meer informatie te vinden over deze bijzondere vorm van ondersteuning: [www.terminalezorg.nl](http://www.terminalezorg.nl)

## Uw stukje hier? De mantelzorger vertelt..

In de toekomst zouden wij graag in onze nieuwsbrief ervaringsverhalen van mantelzorgers en/of mantelzorgvrijwilligers willen plaatsen.

Hiervoor zijn wij op zoek naar mantelzorgers die een stukje willen schrijven over de zorg die zij bieden aan hun naaste. Hoe ervaart u de zorg? Wat vindt u leuk, wat maakt dat u het volhoudt, hoe zorgt u ervoor dat u toekomt aan ontspanning? Wat is er bijzonder, of wellicht juist heel gewoon, aan uw situatie? En als u een tip mag geven aan andere mantelzorgers, wat zou dat zijn? Wilt u uw ervaringen delen en op die manier een steun zijn voor andere mantelzorgers?

Trek de stoute schoenen aan en neem contact op met Lonneke Hofmeester, tel. 06 – 407 593 56.