

Nieuwsbrief

NUMMER 9 • MAART • 2016

Lente!



Mantelzorg in Wassenaar een klein onderzoek

In het najaar 2015 heeft de SMOW een enquête over mantelzorg huis aan huis verspreid. De belangrijkste conclusies uit de door onze stichting verrichtte enquête zijn de volgende.

- Mantelzorg is veelal familie zorg;
- Een op de acht mantelzorgers is dubbele mantelzorg;
- Er meer vrouwen mantelzorg bieden dan mannen;
- In Wassenaar is meer dan de helft van de mantelzorgers ouder is dan 65 jaar;
- De helft van de mantelzorgers heeft behoefte aan informatie en advies;
- De helft van de mantelzorgers heeft behoefte aan praktische hulp;
- De belangstelling voor regelgeving groot is (immers niet weten is niet gebruiken).

Voor nadere informatie en vragen kunt u bij de SMOW terecht. Zie voor het rapport onze website onder Publicaties, **Mantelzorg in Wassenaar een klein onderzoek**.

Nieuw: Uitstapjes

Beeldentuin Clingenbosch
19 mei van 14.45 - 18.00 uur

Ervaar Scheveningen
31 mei van 13.00 - 15.00 uur

zie voor informatie en opgave onze website onder Mantelzorg/Agenda

Themabijeenkomst

Werk, verlof en mantelzorg
20 april van 19.00 - 21.00 uur
UVV lokaal

De combinatie van werk en zorg is voor veel mensen lastig. Om te voorkomen dat u overbelast raakt, kunt u verschillende dingen doen. Zo kunt u gebruikmaken van wettelijke verlofregelingen. Of met uw werkgever in gesprek gaan over een aanpassing van uw werktijden of arbeidsduur.

Cursus

Dementie
11, 18 en 25 mei van 10.00 - 12.00 uur
UVV lokaal

Zorgt u voor iemand met de ziekte dementie en weet u niet altijd goed op welke wijze u kunt reageren op de situatie dan is deze korte cursus een aanrader.

U kunt zich voor deze cursus opgeven bij Remke van Rooden, sociaal werker.

Deze zomervakantie wordt geweldig! "Neem zelf een weekje rust"

Wassenaarse Vakantiekampen organiseert in de zomer een kamp voor kinderen van eind groep 3 tot en met groep 8. Dit vindt plaats van zaterdag 6 tot en met 13 augustus 2016.

Een spannende week in het kamphuis aan de prachtige heide bij Huizen!

Aanmelden kan heel eenvoudig door een mail te sturen naar: WVK.info@gmail.com of door te bellen met: Mark Koppers, 06-20101026. Kijk op www.vakantiekampen.tk

team mantelzorg van Heeckerenstraat 2, 2242 GX Wassenaar

Carla van den Berg, vervangende mantelzorg, 070-5117576, c.vandenberg@smowassenaar.nl

Saskia van der Meer, cliëntondersteuning, 070-5117576, s.vandermeer@smowassenaar.nl

Remke van Rooden, jonge mantelzorgers, 070-5110648, r.vanrooden@smowassenaar.nl

Ank Stout, mantelzorg consultant, 070-5110648, a.stout@smowassenaar.nl

Mantelzorgbijeenkomsten

Iedere 2e woensdagavond en iedere laatste donderdagmiddag van de maand.
Locatie van de bijeenkomsten is het UVV lokaal in het Van Heeckerenhuis

www.smowassenaar.nl

Woensdag 13 april 2016 19.00 tot 21.00 uur

Donderdag 28 april 2016 13.30 tot 15.30 uur

Kunstzinnige oefening

Hilde Jansen- van Gijlswijk, kunstzinnig therapeut, zal ons een ontspannende workshop aanbieden. Aan de hand van een verhaal met herkenbare thema's doen wij een ontspannende kunstzinnige oefening.

Op 28 april: mozaïeken. Mozaïeken is een ontspannende bezigheid en geeft zonder enige kunstzinnige aanleg al snel leuke resultaten.

Woensdag 11 mei 2016 19.00 tot 21.00 uur

Donderdag 26 mei 2016 13.30 tot 15.30 uur

De familie-mediator

Mirjam Vierling is familie-mediator en zal ons een introductie geven in wat zij als mediator kan bieden. Het doel van mediation is om partijen te ondersteunen bij het oplossen van een conflict door de communicatie te herstellen. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld gezamenlijk gedragen afspraken gemaakt worden. Naast de presentatie zal er in een interactief deel geoefend kunnen worden met enkele technieken en inzichtgevende opdrachten.

Woensdag 8 juni 2016 19.00 tot 21.00 uur

Donderdag 30 juni 2016 13.30 tot 15.30 uur

Een tussendoortje

Voor deze bijeenkomst houden we de spanning er nog even in, wat zou dat tussendoortje kunnen zijn? Laat uw fantasie maar gaan. Een tip: het wordt in ieder geval een creatieve verrassing.

**Elke woensdag
voorafgaand aan de bijeenkomst** v.a. 16.45 uur

Samen eten

Op de woensdagavond voorafgaand aan de mantelzorgbijeenkomst is het mogelijk om op eigen kosten een hapje met elkaar te eten. Heeft u hier belangstelling voor dan kunt u zich een week van tevoren opgeven bij Remke van Rooden, 070-511.06.48 of per e-mail r.vanrooden@smowassenaar.nl.

We ontmoeten elkaar tussen 16.45 – 17.00 uur in het restaurant.

Na uw aanmelding ontvangt u een mail met de gegevens van de locatie.

Wist u!

Dat u bij de SMOW terecht kunt voor cliëntondersteuning bij het gesprek met de Wmo consulent van de gemeente. Bel voor een afspraak Saskia van der Meer (511 75 76).

Bijeenkomst van Hospice Wassenaar

In samenwerking met Florence en SMOW. **Ongeneeslijk ziek, en dan...?**

Bijeenkomst: *Over symptomen en behandeling. Feiten en fabels over morfine en delier.*

Donderdag 14 april 19.00 - 21.30 uur
Cultureel Centrum Warenar
Kerkstraat 75.



Het Alzheimer Café

Warenar, Kerkstraat 75
Van 19.00 tot 21.30 uur

6 april 2016

Vrijheid en veiligheid bij dementie

Maren Brandt (ergotherapeut)

11 mei 2016

Laat je hersenen niet zitten

Prof. Erik Scherder (neuropsycholoog)

8 juni 2016

Thema nog onbekend

Zie website SMO Wassenaar
onder [alzheimercafe](http://alzheimercafe.nl)
www.smowassenaar.nl

Mantelzorgbijeenkomst bijwonen? Meld u even aan

Wilt u zich aanmelden bij:
Remke van Rooden,
r.vanrooden@smowassenaar.nl of
telefonisch 070-511.22.26.
Aanmelden kan tot een dag van
tevorens. U bent van harte welkom.