



NIEUWSBRIEF

In deze Nieuwsbrief treft u de rubriek 'Nieuws' vanuit het Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein, evenals het programma najaar/winter 2017-2018

JAARGANG 17

3

Programma najaar 2017/winter 2018

DATUM, TIJD EN LOCATIE	ONDERWERP
Maandag 18 september van 09:30 uur tot 11:30 uur, Zoutkamperschans 3-6 1e etage	Ontmoetingsgroep voor moeders die zorgen voor een kind met een beperking *
Woensdag 20 september van 10.00 - 12.00u, Ontmoetingscentrum Nieuwegein, Nedereindseweg 1	Gespreksgroep voor mantelzorgers van thuiswonende mensen met dementie *
Donderdag 21 september van 09:30 uur tot 11:30 uur, Wijkhuis de Steeg, Hoornseschans 101	Klankbordgroep * (geïnteresseerden kunnen deze na aanmelding bijwonen)
Donderdag 5 oktober van 19.30 – 21.30u De Wenck, Wenckebachplantsoen 85A	Mantelzorgcafé *
Donderdag 5 oktober van 10:00 tot 12:00 uur, Wijkhuis de Steeg, Hoornseschans 101	NAH bijeenkomst over Mentorschap, bewindvoering en curatele *
Woensdag 18 oktober van 10.00 - 12.00u, Ontmoetingscentrum Nieuwegein, Nedereindseweg 1	Gespreksgroep voor mantelzorgers van thuiswonende mensen met dementie *
Vrijdag 11 november van 15.00 - 20.00 Meeting District, Blokhoeve 2	Dag van de Mantelzorg *
Woensdag 15 november van 10.00 - 12.00u, Ontmoetingscentrum Nieuwegein, Nedereindseweg 1	Gespreksgroep voor mantelzorgers van thuiswonende mensen met dementie *
Donderdag 7 december van 19.30 – 21.30u De Wenck, Wenckebachplantsoen 85A	Mantelzorgcafé *
Woensdag 20 december van 10.00 - 12.00u, Ontmoetingscentrum Nieuwegein, Nedereindseweg 1	Gespreksgroep voor mantelzorgers van thuiswonende mensen met dementie *
Donderdag 4 januari van 19.30 – 21.30u De Wenck, Wenckebachplantsoen 85A	Mantelzorgcafé/ Nieujaarsborrel *
Maandag 8 januari van 20.00 – 22.00 uur Wijkhuis de Steeg, Hoornseschans 101	Auti-café *
Donderdag 1 februari van 19.30 - 21.30u De Wenck, Wenckebachplantsoen 85A	Mantelzorgcafé *
Maandag 12 maart van 20.00 – 22.00 uur Wijkhuis de Steeg, Hoornseschans 101	Auti-café *

* toelichting onderwerp: zie verder in deze nieuwsbrief

Het team Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein bestaat uit: Lianca Benschop, Danny van Stam en Ineke Verhagen.

Het steunpunt is bereikbaar onder e-mail: steunpuntmantelzorg@vitrans.nl

Bezoekadres: Zoutkamperschans 3 - 6. Postadres: Postbus 1235, 3430 BE Nieuwegein. www.steunpuntmantelzorgnieuwegein.nl

Beste lezer,

Voor u ligt de nieuwsbrief najaar/winter 2017/2018. We zijn al weer onderweg naar het nieuwe jaar! Op dit moment zijn we druk bezig met de voorbereidingen van de dag van de mantelzorg. Wij kijken er naar uit om u op deze dag te mogen begroeten. Het steunpunt heeft inmiddels een aantal vernieuwingen in het aanbod en zijn nog bezig met nieuwe ideeën te ontwikkelen. Een van de veranderingen die we hebben doorgevoerd is dat deze nieuwsbrief digitaal is verstuurd aan diegenen van wie wij het mailadres weten, en dat er bij deze nieuwsbrief geen opgaveformulier meer is meegestuurd. Slechts een handjevol mensen maakte hier gebruik van. Als u zich voor een van onze activiteiten wilt opgeven kan dat via een email of een telefoontje. Uiteraard staan wij altijd open voor suggesties van uw kant. Wij wensen u veel leesplezier.

Met vriendelijke groeten,
Lianca, Ineke en Danny



Heeft u te maken met Dementie?

Lezingcyclus dementie vanuit het Ontmoetingscentrum Nieuwegein van Vitras

**Plaats: Ontmoetingscentrum Nieuwegein Noord,
Nedereindseweg 1-3, Nieuwegein**
Tijd: 14.00 – 15.30 uur.

13-10 vergeetachtigheid of dementie
10-11 omgaan met gedragsproblemen
8-12 dementie en geloofsbeleving

Meer informatie en het programma vindt u onder www.Vitras.nl/ontmoetingscentrum (wijzigingen voorbehouden. Kijk voor het actuele programma op de website van Vitras en in de Molenkruier). Aanmelding is niet nodig.

Alzheimer Café Nieuwegein

**Zorgspectrum locatie Vreeswijk
Lekboulevard 10, Nieuwegein**
21 september, 26 oktober en 23 november

Elke vierde donderdag van de maand
Tijd: 19.00 – 21.30 uur.

De toegang is gratis, voor consumpties wordt een bescheiden bijdrage gevraagd.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Maartje Hoens, psycholoog Zorgspectrum
Telefoon: 06-10104432
Email: mhoens@zorgspectrum.nl

Parkinson café Nieuwegein

18 september, 23 oktober, 20 november en 18 december

Wat is een Parkinson Café?

Het Parkinson Café is een plek waar mensen met de ziekte van Parkinson, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen delen. Er wordt informatie aangeboden over diverse thema's, soms in de vorm van een gesprek en soms door zelf actief aan de gang te gaan.

Hoe ziet een bijeenkomst eruit?

Op iedere bijeenkomst staat een onderwerp centraal. De bijeenkomsten hebben een vaste tijdsindeling.

Om 14.00 uur bent u welkom en is er ontvangst met koffie en thee. Van 14.30 – 15.00 uur vindt de inleiding op het thema plaats.

Van 15.00 – 15.30 uur is er pauze met muziek, thee en koffie. Tijdens de pauze is een van de medewerkers van het Steunpunt Mantelzorg aanwezig en zijn de bezoekers in de gelegenheid hen te bevragen.

Van 15.30 – 16.00 uur is er gelegenheid tot vragen en discussie.

**Plaats: Zorgcentrum Vreeswijk, Lekboulevard 10,
Nieuwegein**

Ontmoetingscentra van Vitras terug in gerenoveerde locaties en een nieuw programma

De Ontmoetingscentra Nieuwegein Noord en Zuid zijn terug in 't Geinlicht en in het Fort Vreeswijk. Beide locaties zijn grondig verbouwd, zien er fris uit en hebben een eigentijdse uitstraling. Ze zijn allebei gelegen in de buurt van zowel winkels als een mooi wandelgebied.

Het Ontmoetingscentrum richt zich op mensen met o.a. dementie die behoefte hebben aan structuur en een zinvolle dagbesteding onder professionele begeleiding én op de ondersteuning van mantelzorgers. In het dagprogramma wisselen wij activiteiten en rustmomenten af. Wij bieden waardevolle sociale contacten, stimuleren de hersenen en het lichaam. Plezier staat daarbij voorop. Bewegen, muziek en buitenlucht staan bij ons hoog in het vaandel.



Voor het najaar zijn er zowel voor onze deelnemers van de dagsociëteit als voor de mantelzorgers weer leuke en interessante activiteiten gepland. Zo gaan wij, als het weer het even toelaat, wekelijk met de Duofiets op stap. Onze deelnemers genieten er erg van om weer eens op de fiets door Nieuwegein te gaan, gezellig samen met een vrijwilliger van de algemene hulpdienst. Ze mogen kiezen: wijk, bos of water. Na zo'n klein uur op de fiets komen de deelnemers enthousiast terug met de uitspraken zoals: "Het was héél erg leuk", "zo kom je nog ergens waar ik nog nooit eerder ben geweest" of "Ik ken deze omgeving en was bijna thuis, dat was natuurlijk extra leuk".



Aanbod voor mantelzorgers

Voor mantelzorgers biedt het OC Nieuwegein in het najaar de gespreksgroep en een interessant en gevarieerd lezingencyclus aan. De gespreksgroep en de lezingen vinden plaats in het Ontmoetingscentrum Nieuwegein Noord, 't Geinlicht.

Kosten

Deelnemers van het Ontmoetingscentrum zijn welkom als ze een beschikking hebben via Geynwijs (tel. 030-4100666) of via de zorgverzekering als er sprake is van langdurige zorg. Het Ontmoetingscentrum helpt u graag bij de aanvraag. Het aanbod voor mantelzorgers is dankzij subsidie van de gemeente Nieuwegein gratis.

Meer informatie

www.vitras.nl/ontmoetingscentrum

Via e-mail zijn wij te bereiken onder ocnieuwegein@vitras.nl
Ontmoetingscentrum Nieuwegein Noord, Nedereindseweg 1,
tel- 06-20701094.

Ontmoetingscentrum Nieuwegein Zuid, Fort Vreeswijk 1,
tel. 06-20701118.

Coördinator 06-10459638.

Wilt u op de hoogte blijven van ontwikkelingen en het actuele programma van de Ontmoetingscentra, meld u zich dan aan voor de nieuwsbrief of kijk op facebook.

Nieuws vanuit het Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein

Gespreksgroep voor mantelzorgers van thuiswonende mensen met dementie

"Ik zou zo graag willen weten wat er in dat koppie van mijn vrouw omgaat. Ik weet het gewoon niet. Ze is niet meer wie ze was"
"In deze groep weten wij allemaal hoe het voelt om voor een naaste met dementie te zorgen."

Als uw partner of familielid dementie heeft, verandert uw relatie. U verliest uw vertrouwde aanspreekpunt, uw steun,

uw maatje of ouder. De wederkerigheid verdwijnt. Van lieverlee wordt u mantelzorger met alle gevolgen van dien. In de gespreksgroep kunt u ervaringen delen met anderen die een vergelijkbaar proces doormaken. Dat kan u steun en verlichting geven. Hier kunt u dingen kwijt waar u uw naasten niet mee lastig wil vallen. De gespreksgroep wordt begeleid door een GZ-psycholoog en/of een geragoog.

De begeleiders hebben kennis en ervaring op het gebied van dementie én in het begeleiden van gespreksgroepen. In de groepsbijeenkomsten spelen wij in op wensen en behoeftes vanuit de deelnemers. In een respectvolle en vertrouwelijke sfeer is er ruimte om ervaringen, gevoelens en kennis met elkaar te delen. We ontmoeten u graag!

Data: Woensdag 20 September, 18 Oktober, 15 November, 20 December (de 3e woensdag van de maand)

Tijd: 10:00 – 12:00 uur

Locatie: Ontmoetingscentrum Nieuwegein, Nedereindseweg 1, Nieuwegein, tel. 06-20701094

Informatie/aanmelding:

Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein, Email: steunpuntmantelzorg@vitras.nl, tel. 06-83556874
Deze gespreksgroep is gratis en wordt u aangeboden door ZorgSpectrum, Vitras en het Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein.

Vervangende zorg nodig?

Indien u vervangende zorg nodig heeft kan uw familielid die ochtenden meedraaien met de dagsociëteit van het Ontmoetingscentrum Nieuwegein (op dezelfde locatie) of kan er een vrijwilliger geregeld worden voor bij u thuis.

Opschoonactie van het cliëntenbestand

Het Steunpunt Mantelzorg in Nieuwegein heeft zijn leden rond 19 juli een brief of mail gestuurd met de vraag of ze nog actief mantelzorger zijn en daarmee lid blijven van het Steunpunt Mantelzorg. Het Steunpunt wil zijn ledenbestand namelijk graag actueel houden. Op die manier kan het de actieve leden een passend programma blijven aanbieden. In de brief staat vermeld dat leden die niet antwoorden worden uitgeschreven. Dit betekent dat die mensen geen gebruik meer kunnen maken van de faciliteiten op het

gebied van mantelzorg die aangeboden worden door de gemeente. Ook de diensten van het Steunpunt Mantelzorg komen dan te vervallen. Uiteraard kan iemand zich in de toekomst weer inschrijven.

Bent u mantelzorger en heeft u onverhoopt de brief of mailing niet ontvangen? Of heeft u vragen over de inhoud van de brief? Dan kunt u mailen naar steunpuntmantelzorg@vitras.nl of bellen via tel. 06 83 55 68 74.

Kennismakingsbijeenkomst nieuwe mantelzorgers

Op 21 juni heeft het steunpunt een kennismakingsbijeenkomst georganiseerd voor nieuwe mantelzorgers. Dat wil zeggen, mantelzorgers die zich recent hebben ingeschreven bij het steunpunt mantelzorg.

Zoiets hadden wij tot nog toe niet gedaan. Het doel van deze bijeenkomst was onszelf presenteren en iets te vertellen over het steunpunt, maar ook om van onze kant nu eens te vragen waar U behoefte aan heeft. Daarnaast hadden we een spreker uitgenodigd, een wijkverpleegkundige van Vitras

die het een en ander kon uitleggen over het zorglandschap, waar moet je zoal aan denken? Deze bijeenkomst heeft ons weer een aantal nieuwe inzichten opgeleverd waar we mee verder kunnen. Wat ons betreft was de bijeenkomst zeer geslaagd en zijn we voornemens om een dergelijke bijeenkomst twee keer per jaar te gaan organiseren. Kon u de vorige keer er niet bij zijn maar heeft u wel behoefte aan deze bijeenkomst? Stuur ons een bericht via email en dan nodigen wij u de volgende keer uit!

Mantelzorguitje 30 juni 2017

Vrijdag 30 juni was het jaarlijkse uitje met het steunpunt mantelzorg. We verzamelden samen met een kleine 40 mantelzorgers bij het Museum IJsselstein onder het genot van een kopje koffie of thee en een koekje. Daarna splitste de groep zich op in twee groepen. De ene groep kreeg een rondleiding door het museum over de expositie "Eigentijds vervlochten met MIJ" en de andere groep stapte in twee bootjes van de IJsselvaart voor een rondleiding langs de stadsgrachten. Het was prachtig weer dus het was echt genieten! Nadat de groepen gewisseld waren en iedereen aan beide activiteiten had deelgenomen vertrokken we te voet naar Brasserie de Kloostertuin in het centrum van IJsselstein waar we werden verwend met een heerlijke broodjeslunch. Als laatste onderdeel van de dag was er nog een bezoek aan de Kasteeltoren van IJsselstein waar nog een deel van de expositie van het museum te zien was. We kijken terug op een geslaagde dag! Heeft u een leuk idee voor een mantelzorguitje voor de zomer van 2018? Wij horen dat heel graag van u!



Voormalig mantelzorgers

Een voor ons en voor u beladen onderwerp, het einde van het mantelzorgerschap, veelal door een verdrietig sterfgeval. Sommige mensen ontvangen nog veel steun uit de contacten met het steunpunt en van de mantelzorgers uit de ontmoetingsgroepen. Wanneer neem je nu afscheid? En hoe doe je dat dan?

Een lastige, maar onvermijdelijke vraag. De activiteiten van het steunpunt worden gefinancierd vanuit de subsidie van de gemeente die is bedoeld voor actieve mantelzorgers.

Heb je nog veel steun uit contact met andere mantelzorgers? Schroom dan niet om met hun de contactgegevens uit te wisselen. Spreek gerust eens privé met ze af, velen van hen stellen ook prijs op uw verhaal. Voelt dit als een te hoge drempel? Vraag het dan aan ons, wij benaderen graag voor u een ander met de vraag of wij hun gegevens aan u door mogen geven of geven uw gegevens desgevraagd aan hen door. Zo kunt u er ook na de zware mantelzorgtaak nog voor elkaar zijn.

Zwangerschapsverlof Lianca

Onze collega Lianca gaat per 11 oktober met zwangerschapsverlof. In de loop van februari 2018 verwachten we haar weer terug.

Oudergroep

Er bestaat momenteel een gespreksgroep voor moeders van kinderen met een beperking. De wens is een groep op te zetten voor ouders van kinderen met een beperking. Dat betekent dus dat dit ook toegankelijk is voor vaders.

Uiteraard blijft de bestaande moedergroep bestaan.

Via deze weg willen we graag inventariseren of de behoefte voor deze groep groot genoeg is om een groep op te zetten en data vast te stellen.

Bent als ouder geïnteresseerd in een dergelijke gespreksgroep stuur dan een mail naar steunpuntmantelzorg@vitras.nl of bel met 06-83556874. Uiteraard houden we u op de hoogte van de ontwikkelingen.

Mantelzorgmakelaar

E-mail: i.verhagen@vitras.nl
Telefoon: 06 578 750 06
Website: www.steunpuntmantelzorgnieuwegein.nl

Heeft u vragen? Geef uw naam en tel.nr/e-mailadres aan ons door! steunpuntmantelzorg@vitras.nl

Volg ons

Het Steunpunt is ook te volgen via Twitter en Facebook!

Het laatste nieuws, ontwikkelingen en bijeenkomsten die worden georganiseerd staan hier op vermeld.

Twitter: [@MantelzorgNgein](https://twitter.com/MantelzorgNgein).

facebook:

www.facebook.com/steunpuntmantelzorgnieuwegein



Klankbordgroep mantelzorg

21 september 2017

In juni 2015 is de klankbordgroep mantelzorg van start gegaan. De groep komt ca. 4 maal per jaar bij elkaar. Het doel is onder meer om te inventariseren waar mantelzorgers tegen aan lopen en vooral waar behoefte aan is!

De klankbordgroep heeft dringend nieuwe leden nodig!

We hebben hierbij een lichte voorkeur voor de leeftijdscategorie van 35 – 50 jaar aangezien dit de grootste groep mantelzorgers vertegenwoordigd. Maar ook als u buiten deze categorie valt kunt u zich aanmelden.

Interesse of informatie? Neem contact met ons op via steunpuntmantelzorg@vitras.nl



Steunpunt Mantelzorg
Nieuwegein

Activiteiten en bijeenkomsten van het Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein

Iedere eerste donderdag van de maand bent u welkom in het mantelzorgcafé in De Wenck, Wenckebachplantsoen 85A, Nieuwegein.

(m.u.v. de maand augustus en november)

Donderdag 5 oktober, 7 december, 4 januari en 1 februari

Mantelzorgcafé

Het Steunpunt kent verschillende soorten lotgenotengroepen voor mantelzorgers die te maken hebben met een specifieke aandoening van hun zorgvrager. Het mantelzorgcafé is anders. Hierbij zijn alle mantelzorgers welkom. Het contact met andere mantelzorgers staat centraal. In een ontspannen sfeer kunt u met andere mantelzorgers ervaringen uitwisselen, of gewoon gezellig een praatje maken. Er mag gelachen worden!

Kosten: geen

Opgave: Het is fijn als u zich vooraf aanmeldt zodat wij weten op hoeveel mensen wij kunnen rekenen (onder andere i.v.m. de catering). Maar ook zonder aanmelding bent u van harte welkom!

Vrijdag 10 november

Dag van de mantelzorg

Op 10 november 2017 is het weer zo ver, de jaarlijkse Dag van de mantelzorg! Dit jaar is er geen informatiemarkt zoals vorig jaar maar zijn wel weer leuke workshops en verwenactiviteiten zoals een stoelmassage en diverse proeverijen aanwezig.

U kunt vrij inlopen tussen 15:00 uur tot 20:00 uur. Net als vorig jaar kunt u gebruik maken van een warme maaltijd (stampot buffet) om 17:30 uur. U dient zich hiervoor wel vooraf op te geven en we vragen u om een eigen bijdrage van 5 euro per persoon.

De locatie is net als vorig jaar in het MeetingDistrict, Blokhoeve 2a Nieuwegein, echter dit jaar maken wij gebruik van de ingang aan de zijde van de grote parkeerplaats! Dit vanwege opmerkingen vorig jaar over de slechte begaanbaarheid van het pad aan de zijkant van het gebouw. Volgt u de pijlen "Dag van de Mantelzorg" en ons logo.

Mantelzorgwaardering van de gemeente Nieuwegein

Net als vorig jaar wordt op de dag van de mantelzorg de waardering van de gemeente aan u uitgereikt. U ontvangt hiervoor begin oktober een waardebon in uw brievenbus. Heeft u deze op 15 oktober nog niet gehad? Neemt u dan zo snel mogelijk contact op met het steunpunt mantelzorg!

Maandag 18 september

Ontmoetingsgroep voor moeders die zorgen voor een kind met een beperking

Zorgt u voor uw kind dat een beperking heeft? Dit kan op zowel geestelijk als lichamelijk gebied zijn. Natuurlijk bent u ook gewoon moeder en zorgt u voor uw kind. Maar als u een kind met een beperking heeft, dan geeft u zoveel meer (extra) zorg aan uw kind en dat houdt niet op, ook al wordt het kind ouder.

Het belangrijkste doel van deze ontmoeting is het uitwisselen van ervaringen/tips en het her- en erkenning vinden bij elkaar.

Daarnaast is het goed om eens even 'stoom af te blazen', maar het is ook de bedoeling dat iedereen met een positieve gedachte de deur uit gaat. De groep komt gemiddeld 3 tot 4 maal per jaar bij elkaar en wordt geleid door een ervaringsdeskundige.

Kosten: geen

Opgave: steunpuntmantelzorg@vitras.nl

Maandag 8 januari en 12 maart

Auti-café

Een ontmoetingsplek voor ouders van kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum.

De doelstelling van Autiwijs is, zorgen voor ontspanning, contacten leggen en elkaar te ondersteunen door te

luisteren. De eerst volgende bijeenkomst staat gepland op: 8 januari van 20.00 uur tot 22.00 uur.

Het onderwerp van deze bijeenkomst wordt bekend gemaakt op onze site en op de facebookpagina van autiwijs. Verder is er natuurlijk altijd ruimte voor persoonlijke verhalen/ problemen.



Het Auti-café vindt plaats in Wijkhuis de Steeg (Hoornscheschans 101,3432TK Nieuwegein), eenmaal in de 2 maanden, elke tweede maandag van de maand. Als u iemand kent in uw directe omgeving die ook zorg verleend aan een kind met een stoornis in het autistisch spectrum wilt u dit dan delen? Drinken kan voor een klein bedrag aangeschaft worden aan de bar. Marieke & Wendy van Autiwijs verwelkomen u graag op deze avond.

Kosten: geen

Opgave: Het is fijn als u zich vooraf aanmeldt zodat wij weten op hoeveel mensen wij kunnen rekenen. Maar ook zonder aanmelding bent u van harte welkom!

Donderdag 5 oktober

Mentorschap, bewindvoering en curatele

In het afgelopen voorjaar zijn enkele mantelzorgers van NAH zorgvragers (mensen met MS, ziekte van Parkinson, CVA en ander hersenletsel) bij elkaar geweest.

Naar aanleiding van deze bijeenkomst is het verzoek gekomen om eens stil te staan bij het moment dat de zorgvrager zelf niet meer in staat is om beslissingen te nemen. Welke opties zijn er dan, wat moet je van tevoren regelen en wat kan je achteraf nog regelen en hoe doe je zoiets?

Roza Welsing van Mentorschap Midden Nederland zal hier meer over vertellen. Mariska de Kleuver, neurologieverpleegkundige van Vitras zal ook aanwezig zijn voor overige vragen.

Er is uiteraard voldoende gelegenheid voor het stellen van vragen en met elkaar in gesprek te gaan.

Kosten: geen

Opgave: tot uiterlijk 2 oktober

Bent u geen mantelzorger meer?

Geef dit dan even door aan:

Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein
Postbus 1235
3430 BE Nieuwegein
e-mail: steunpuntmantelzorg@vitras.nl

Bent u geen mantelzorger meer, maar wilt u deze Nieuwsbrief wel blijven ontvangen?

Dit is mogelijk, maar geeft u dit dan even door!

De volgende Nieuwsbrief verschijnt in april 2018

Heeft u als mantelzorger, vrijwilliger in de zorg of professional iets te melden wat interessant is om met anderen te delen?
U kunt altijd een stuk(je) tekst voor de Nieuwsbrief aanleveren bij het Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein.

Bijlagen:

Opgavenformulier bijeenkomsten Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein najaar 2017/winter 2018