

MANTELZORG

M A G A Z I N E



Manieren om te ontspannen

PAGINA 8

'Hardlopen maakt het hoofd leeg'

PAGINA 9

Gymforce One

PAGINA 10



Iedereen heeft op zijn tijd ontspanning nodig. Ontspanning is noodzakelijk om lichaam en geest te kunnen laten herstellen. In onze drukke maatschappij worden we vaak in meer of mindere mate geëleefd. Iedereen ontspant zich op zijn eigen manier. Als ik denk aan ontspanning, dan denk ik aan lekker uitwaaien op het strand, een bezoek aan de kapper of een gezellig etentje.

Voor mantelzorgers is het niet altijd makkelijk om te ontspannen. Mantelzorger zijn betekent continu alert zijn op tijd en activiteit. Er zijn vaak veel ballen tegelijkertijd in de lucht te houden. U heeft als mantelzorger niet gekozen voor het zorgen voor een ander. U vindt het zorgen voor een ander zeer waarschijnlijk vanzelfsprekend, maar dat is het niet. U staat klaar voor een

"Iedereen heeft ontspanning nodig"

ander, vaak dag en nacht. Met veel geduld en liefde geeft u hulp en ondersteuning. U maakt het grote verschil in het leven van mensen. Het verzorgen van iemand komt er vaak zo maar bij. Mensen zoals u, die zich inzetten voor anderen, leveren een onmisbare bijdrage aan onze maatschappij.

Misschien wordt u ook volledig in beslag genomen door uw mantelzorgtaken. Juist dan is het belangrijk om ervoor te zorgen dat u oog blijft houden voor uw eigen leven. Ook al staat uw hoofd er niet naar. Misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar het helpt om zorgen even van u af te schudden en daardoor weer energie op te bouwen. U kunt van alles doen, net wat bij u past.

MEE kan u daarin adviseren en ondersteunen. Ik hoop van harte dat u de noodzakelijke ontspanning zoekt en vindt. Een goede balans tussen inspanning en ontspanning is van essentieel belang voor lichaam en geest. Ontspanning is goed voor uzelf, maar daardoor kunt u er ook weer beter zijn voor een ander.

Paméla Blok, wethouder Westvoorne

Deze keer in het Mantelzorgmagazine

03 Nieuws en wetenswaardigheden

04 Kapstok

05 Regionieuws

06 Strip

07 Sta eens stil bij je ademhaling

08 Manieren om te ontspannen

09 Interview Pieter Lak

10 Mantelzorgpuzzel

11 Facebookactie

12 Jonge mantelzorgers

13 Activiteitenrubriek

16 Vrijwilligersvacatures

Aantal mantelzorgers gaat relatief dalen

De behoefte aan mantelzorg neemt de komende jaren fors toe, maar de bereidheid om deze zorg te verlenen groeit niet mee. Ook is het aantal mensen dat vindt dat je hulp zoveel mogelijk van je netwerk moet krijgen fors gedaald.



Dat concludeert Mezzo naar aanleiding van het rapport 'Voor Elkaar?' van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP). Dit rapport gaat over de stand van de informele zorg in Nederland. Met veel mantelzorgers gaat het goed, aldus Mezzo. Maar het aantal overbelaste mantelzorgers is de afgelopen twee jaar niet gedaald. De manieren om overbelasting tegen te gaan of te voorkomen, zijn vaak onbekend of onbereikbaar. Ook de vergrijzing eist in de toekomst haar tol. Onder de huidige omstandigheden zit er geen grote groei meer in de mantelzorg, aldus Mezzo. Van de mensen die nu nog niet zorgen, heeft 70 procent geen tijd of ondervindt zelf problemen met de gezondheid.

Vergoedingen mantelzorg in 2018

Ook zorgverzekeraars vergoeden zorg en hulp bij mantelzorg. Psychologische hulp en ergotherapie (maximaal tien uur) worden door de basisverzekering vergoed. Aanvullende verzekeringen vergoeden steeds vaker hulp bij regeltaken van een zelfstandige mantelzorgmakelaar, maar ook cursussen zoals mindfulness, vervangende zorg (respijt) en mantelzorgarrangementen om er alleen of samen er tussenuit te gaan. Vervangende zorg kan nodig zijn als de mantelzorger ziek is of met vakantie wil. De zorg kan in dat geval overgenomen worden door beroepskrachten of vrijwilligers. Of een aanvullende verzekering hiervoor nodig is, hangt af van het soort zorg dat nodig is, welke hulp je al krijgt en de wensen van jou, je naasten en andere familieleden. De site Independer heeft alle vergoedingen mantelzorg van zorgverzekeraars op een rijtje gezet. Kijk op www.independer.nl en vul in de zoekbalk 'vergoedingen mantelzorg' in.



Oproep aan gemeenten

In februari deden Boris van der Ham, voorzitter Humanistisch Verbond, en Elisabeth van Oostrum, voorzitter van Mezzo, in een ingezonden brief in het Algemeen Dagblad, een oproep aan gemeenten. 'Laat mensen die steun nodig hebben niet langer in de steek. Juist nu moet de lokale zorg inzet zijn van de gemeenteraadsverkiezingen.' Ze roepen op tot het anders toepassen van de Wmo. Ook vragen ze meer aandacht voor ouderen die thuis blijven wonen en de deur niet meer uitkomen. Tot slot willen ze meer ruimte voor maatwerk.

Kamer wil experimenteren met mantelzorg op maat

De Tweede Kamer wil dat er experimenten komen om mantelzorgers ondersteuning op maat te geven als ze thuis een dementie partner of andere naaste verzorgen. Verzekeraars, zorgkantoren, aanbieders en gemeenten moeten gaan samenwerken om de juiste hulp te kunnen garanderen. Het idee voor een Kamermotie, die door alle politieke partijen werd omarmd tijdens een stemming, kwam volgens Kamerlid Vera Bergkamp (D66) op na een inspirerend boek van bijzonder hoogleraar Anne-Mei The, 'Dagelijks leven met dementie'. De motie werd samen ingediend met GroenLinks en de ChristenUnie.



In haar boek stelt The dat de geldstromen in de zorg anders moeten om mantelzorgers en patiënten die nog thuis wonen hulp op maat te bieden. Als mensen daardoor later naar een verpleeghuis gaan, scheelt dat de maatschappij in totaal honderden miljoenen euro's, redeneert ze. Het kabinet moet de Tweede Kamer halverwege volgend jaar melden hoe de experimenten eruit gaan zien.



E-learning: Informele zorg bij dementie

De Hogeschool Utrecht ontwikkelde de e-learning 'Informele zorg rond mensen met dementie'. Ze werkte hiervoor samen met mantelzorgers. Steeds meer mensen met dementie blijven thuis wonen. Wat vraagt dit van de mensen die de zorg voor hen op zich nemen? En hoe werken professionals en organisaties samen? De e-learning geeft antwoorden en is bedoeld voor studenten en zorgprofessionals op mbo- (niveau 3 en 4) en hbo-niveau (niveau 6). Verschillende professionals hebben baat bij de online leermodule. Je kunt bijvoorbeeld denken aan maatschappelijke zorg, verpleegkunde, verzorgende en sociaal werk. Meer informatie op www.zorgvoorbeter.nl



Petitie ongelijke behandeling kinderen intensieve zorg

Remco Borger, vader van een zorgintensief kind, vindt de voorwaarden voor extra kinderbijslag raar en oneerlijk. Hij is daarom in actie gekomen en heeft de petitie 'Stop ongelijke behandeling voor kinderen met intensieve zorg' opgezet. Hij is in contact met het ministerie en zoekt waar hij kan de discussie op. Als je hem wilt steunen, teken dan de petitie. Deze is terug te vinden op www.gelijkeintensievezorgvoorkinderen.petities.nl

Tips bij stress voor mantelzorgers

Op www.wijzijnmind.nl staan handige tips bij stress. Het kan prettig zijn om voor een ander te zorgen. Tegelijkertijd kan het je ook veel stress opleveren.



Veel mantelzorgers kampen met klachten van overbelasting. Op deze pagina speciaal voor mantelzorgers vind je daarom allerlei tips om goed met stress om te gaan. Ook is er een korte uitleg over wat stress nu eigenlijk inhoudt. MIND is een initiatief van Fonds Psychische Gezondheid, Korrelatie en MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid.

MusicalBuddies is op zoek naar jou!

BestBuddies heeft sinds vorig jaar de BestBuddiesmusical. Met een groep enthousiaste buddykoppels wordt deze musical geschreven en gaan we optreden. Vorig jaar traden de MusicalBuddies op in de Leidse Schouwburg. Dit jaar zullen zij op de planken staan van het Oude Luxor Theater in Rotterdam. En jij kunt meedoen! De voorstelling is op zondag 11 november 2018. Voor deze musical zijn we op zoek naar buddies of buddykoppels die het leuk vinden om mee te doen. Je kunt zelf aangeven of je graag op het toneel wilt staan of liever helpt achter de schermen.



Lijkt dit je leuk en wil je meer informatie? Stuur dan een mail naar Paul en Mirte via musical@bestbuddies.nl

Stichting LIVA

Stichting LIVA steunt en helpt gezinnen in Nederland met gezondheidsproblemen in de zwangerschap, of gezinnen waarvan hun kind een chronische, terminale, levensbedreigende ziekte of een handicap heeft. Vrijwilligers en experts staan voor hen klaar. Naast steun en het uitpluizen van werkelijk alles voor de gezinnen, regelt LIVA ook met regelmaat betalingen van verblijfskosten, maaltijdbonnen, reiskosten en bezoeken wij gezinnen in het ziekenhuis. Een (langdurige) ziekte en/of (langdurige) opname in een ziekenhuis brengt grote zorgen, hoge kosten en veel verdriet met zich mee, iets waar bijna niemand stil bij staat. Kijk op stichtingliva.nl voor meer informatie.

VGZ Mindfulness coach-app

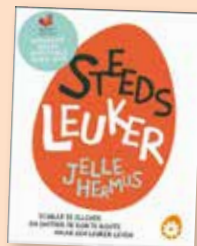
Wil je beter omgaan met stress en zelfbewuster worden? Meer in het hier en nu leven? Deze gratis app bevat oefeningen waarmee je leert ontspannen en mediteren. De app is ook voor mantelzorgers die niet verzekerd zijn bij VGZ.



Steeds leuker

Je leven steeds leuker maken, met steeds minder moeite. Dat is waar 'Steeds leuker' om draait. Want eindeloos ploeteren is prima, maar op de bank zitten met een goed boek, een kop thee en een glimlach op je snoet is ook fijn. In dit praktische boek presenteert Jelle Hermus de korte route naar een leuker leven. Hij laat zien hoe je door het zetten van de juiste kleine stappen je leven snel in een opwaartse spiraal kunt brengen.

Want we weten vaak niet precies wat we willen doen met ons leven, maar we weten wél hoe we ons willen voelen: vrijer, blijer en meer voldaan. Als je steeds kleine stappen blijft zetten in de juiste richting kom je vanzelf waar je wilt zijn.



Jelle Hermus
Kosmos Uitgevers
€ 20,-

Troostdekentje

Onder de naam 'Troostdekentje Zuid-Holland-Zuid' haken tientallen vrouwen uit de regio gratis knuffels en dekens voor zieke kinderen. De oprichters van de haakgroep zijn Hannie Boer uit Alblasterdam en Claudia Borgman uit Dordrecht. Zij kwamen op Facebook met elkaar in contact via een haakgroep uit Almelo en besloten eenzelfde groep te starten in deze regio. Dat blijkt inmiddels een groot succes. Behalve dekens worden er ook 'zorgenvriendjes' gemaakt voor de brussen (broertjes en zusjes van zieke kinderen). De haakgroep zet zich in voor kinderen met een beperking, kinderen die langdurig ziek en kinderen met bijvoorbeeld ADHD of autisme.



Meer weten? Kijk op de Facebookpagina 'Het Troostdekentje Zuid-Holland-Zuid' of mail naar hettroostdekentjezhz@gmail.com

Om wie je bent

Aaltje van Zweden, echtgenote van dirigent Jaap van Zweden, schreef met 'Om wie je bent' een indringend boek over haar eigen geschiedenis en over die van haar zoon Benjamin, die autisme heeft. In november 2016 ontving Van Zweden de prestigieuze Hélène de Montigny-prijs voor haar grote inzet voor autisten. Het is een indringend beschreven en herkenbaar gevecht voor elke ouder met een zorgintensief kind.



Aaltje van Zweden
Ambo/Anthos uitgevers
€ 18,99

You Tube: Living with Autism – Ky's story

In dit filmpje vertelt acteur Hugo Weaving het verhaal van zijn neefje Ky met autisme. De makers willen de buitenwereld laten zien welke uitdagingen er zijn en welke kwaliteiten Ky heeft. Het filmpje geeft vooral een kijkje in het leven van deze jongen.

Ik kan er nét niet bij

Sander is de vader van Willem en Maurits. De één werd geboren met een zware hersenbeschadiging, de ander heeft autisme. In 'Ik kan er nét niet bij' vertelt hij het hartverscheurende verhaal van zijn eerste jaren als vader van deze bijzondere tweeling.

Hij schrijft openhartig over zijn persoonlijke ontdekkingstocht naar het vaderschap, over de tegenslagen die het gezin treffen, maar ook over de blijdschap als een van de jongens een mijlpaal bereikt, over hoe ze knokken en relativeren en bovenal hoop houden.

Sander Verheijen
Uitgeverij
HarperCollins
€ 17,99



Dordrecht

Mantelzorgconsulenten

Vanessa Groenenberg (al jaren werkzaam bij MEE in verschillende functies) startte dit jaar als mantelzorgconsulent. Zij ondersteunt sinds 1 januari met Chantal Kruihof de mantelzorgers in Dordrecht.



Chantal Kruihof en Vanessa Groenenberg

Vitamine W

De wandelgroep Wandel MEE met Vitamine W komt elke woensdagochtend bij elkaar voor een wandeling en een mindfulness oefening in de natuur. Even op adem komen en nieuwe energie opdoen. Meer informatie op een keertje meedoen? Neem contact op met Chantal of Vanessa via T 078 20 63 216.

Houd je geheugen fit

Sinds november is er een laagdrempelige Inloop 'Houd uw geheugen fit' bij Sporting Delta van 9.30 tot 11.30 uur. Je kunt er terecht voor ontmoeting, advies en ondersteuning. Er zijn geen kosten aan verbonden en de koffie is gratis. De inloop is een samenwerking tussen Dordt Sport, dementievrindelijke gemeente, Sporting Delta, Het Parkhuis, Het Spectrum, Stichting e-wheels en de gemeente Dordrecht. Meer informatie via receptie Parkhuis T 078 62 20 000.

Beweeggids

Binnenkort verschijnt de Beweeggids Dordrecht voor ouderen. Meer informatie is te vinden op de site www.dordtsport.nl. Daar lees je ook informatie over alle sportaanbieders in Dordrecht en de sportagenda.

Zwijndrecht

Zorg de baas en brussencursus

Inmiddels is de cursus Zorg de baas voor ouders met een zorgintensief kind en de brussencursus (voor broers en zussen van een kind met beperking of ziekte) gestart. In het najaar start de algemene cursus Zorg de baas voor mantelzorgers in Zwijndrecht en Heerjansdam. Aanmelden is al mogelijk via T 078 20 63 216 of mantelzorg@meepius.nl.

Bewegen

Denk je er weleens aan om meer te gaan bewegen? Maar wat vind je leuk? Wat past binnen het budget? Wat is haalbaar binnen het mantelzorgen? Veel mensen weten niet waar ze moeten beginnen. De Vivera Sportcoaches, Patricia van der Vliet en Kirsten Bots, denken graag met u mee. Je kunt bellen naar T 078 645 00 39 of kijk op www.viverazwijndrecht.nl/sport.



Gratis training Mindfulness

Speciaal voor mantelzorgers uit Zwijndrecht en Heerjansdam is er een achtweekse training mindfulness. Naast het beoefenen van mindfulness is er aandacht voor hoe je in het dagelijks leven omgaat met je mantelzorgsituatie en de stress die dat met zich mee brengt. Ook leer je op een aandachtige manier te leven te midden van de gevolgen en veranderingen, die het zorgen voor een ander in je leven brengt.

Mantelzorgbijeenkomsten

Heb je als mantelzorger ideeën of wensen voor thema's van mantelzorgbijeenkomsten? Laat het weten. Alle informatie en contactgegevens zijn te vinden op www.viverazwijndrecht.nl/mantelzorg

Rust door taal bij zorg

Wist je dat het effect van taal vaak veel groter is dan waar men zich in het dagelijks leven zich van bewust is? Aandacht voor bewuste communicatie zorgt uiteindelijk voor een prettig gevoel bij jezelf, bij anderen én vooral bij degene voor wie je zorgt. Karin van der Valk verzorgt op 27 maart in Zwijndrecht deze workshop voor mantelzorgers.

Hendrik-Ido-Ambacht

Mantelzorgconsulenten

Mantelzorgconsulent Lenie de Pater is met pensioen. Magda Slimmens volgt haar op als mantelzorgconsulent in Hendrik-Ido-Ambacht. Een interview met Lenie vind je op pagina 7.

Beweegcoaches

De beweegcoaches denken met je mee en bieden diverse mogelijkheden om op een eenvoudige en gezellige manier kennis te maken met bewegen. Hi5Ambacht biedt diverse programma's aan op verschillende locaties en tijden. Bijvoorbeeld in het Bakhuis of Sophiastaete. Een aanrader voor mantelzorgers! Wil je meer weten? Neem een kijkje op www.Hi5Ambacht.nl of bel 078 737 00 54.

Lopend stilstaan... wat een vooruitgang!

Wie geïnteresseerd is in thematisch wandelen met het stilstaan bij jezelf, om tot jezelf te komen, je doel weer voor ogen krijgen, bewust stappen te zetten en weer leren omgaan met obstakels op je pad, vindt dit bij Lopend Stilstaan. John van der Sluis werkt met de principes uit de Mindfulness. Wie meer wil weten over deze vorm van bewegen en ontspannen zie www.johnvandersluis.nl. Op 17 mei zal John de mantelzorgbijeenkomst verzorgen in Hendrik-Ido-ambacht, waarbij de avond aandachtstraining als thema heeft.

Drechtsteden

NAH inloepochtend

Sinds dit jaar organiseert Stichting Hersenletsel.nl Zuid-Holland samen met Zorgrevalidatie Dordrecht een wekelijkse inloepochtend voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en betrokkenen. Op donderdagen van 10 tot 12 uur kunnen zij elkaar op een laagdrempelige en ontspannen manier ontmoeten. De inloepochtend is bij Zorgrevalidatie Dordrecht, Albert Schweitzerplaats (naast het politiebureau) in Dordrecht op de 3e etage. De toegang is €1,50 en de thee/koffie is verder kosteloos.

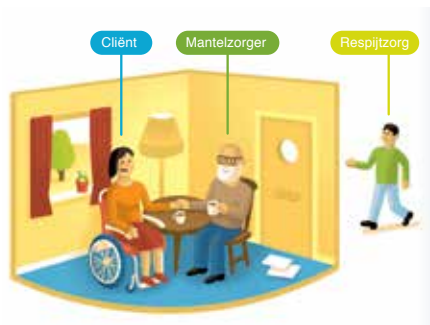
Hulp bij belastingaangifte

Medewerkers en vrijwilligers van het Financieel Hulphuis bieden ondersteuning bij het invullen van de belastingaangifte 2017. Zij verlenen deze diensten aan inwoners van Dordrecht en Zwijndrecht, in de maanden maart en april. Deze ondersteuning is bedoeld voor mensen die niet in staat zijn zelfstandig aangifte te doen en maximaal een bruto inkomen hebben van € 36.000 per jaar. De hulp is gratis. Voor hulp bij het invullen van de aangifte inkomstenbelasting particulieren is het noodzakelijk om een afspraak te maken. Dit kan via T 078 750 89 67 of info@financieelhulphuis.nl

Zuid Hollandse Eilanden

Infographic respijt

Speciaal voor mantelzorgers op Voorne-Putten Rozenburg die zorgen voor iemand met dementie is er een Infographic ontwikkeld. Hier kun je de mogelijkheden van de verschillende vormen van vervangende zorg bekijken en zien op welke regelingen en gelden je recht heeft. Een handige, laagdrempelige en overzichtelijke kaart! Deze is op te vragen bij Sonja Staring.



Speciale app mantelzorgers

De gemeente Westvoorne heeft een 'Mantelzorg Buurt App'. De appgroep is gelanceerd op de dag van de mantelzorg. Via de appgroep kunnen mantelzorgers informatie met elkaar delen en vragen aan elkaar stellen. Een medewerker van MEE coördineert de appgroep. Coalitie Partij Westvoorne stelde voor om een dergelijke appgroep voor Westvoorne in het leven te roepen. Alle fracties in de gemeenteraad steunden het initiatief.

Vrijwilligersmarkt Westvoorne

MEE, Centrum Vrijwilligerswerk/PUSH en de gemeente Westvoorne organiseerden zaterdag 10 februari voor de tweede keer de vrijwilligersmarkt. Dit keer in Sport en Cultureel Centrum De Merel in Rockanje. De sfeer was goed, het weer werkte ook mee en na 11.00 uur kwamen de eerste bezoekers binnen. Bij de diverse kramen kon men informatie inwinnen over het daar geboden vrijwilligerswerk en zich eventueel gelijk aanmelden. Wie nog niet kon beslissen, nam de informatie mee. Na het snuffelen kon men ook nog een leuk portret laten maken door Peter, de karikaturist die ook op de Westvoornse vrijwilligersavond acte de presence gaf.

Nissewaard

De vrijwillige netwerkcoach

Mensen met weinig sociale contacten ervaren vaak meer eenzaamheid. De wereld om hun heen wordt steeds kleiner, ze komen niet veel meer buiten en ontmoeten bijna geen mensen meer. De contacten die ze hadden zijn ze verloren doordat ze ziek zijn, ouder worden, angst hebben door bijvoorbeeld een trauma of doordat zij de zorg voor een ander hebben. Eigenlijk hebben zij nog best veel behoefte aan contact met anderen, maar zij weten niet meer hoe zij dit moeten aanpakken. Een netwerkcoach helpt iemand die zijn sociale netwerk wil vergroten of versterken. Samen met de cliënt werken zij aan meer sociale contacten, activiteiten of hulp uit de omgeving. Het uitgangspunt is de wens van degene

waarmee de netwerkcoach aan de slag gaat: de mantelzorger, chronisch zieke of iemand die eenzaamheid ervaart. De netwerkcoaches werken onder de verantwoording van een ouderenadviseur van de SWO.



Training

Inmiddels hebben 9 vrijwilligers de training 'Natuurlijk, een netwerkcoach' gevolgd en zijn vervolgens met deze methodiek aan de slag gegaan bij cliënten. Regelmatig vindt er intervisie plaats om met elkaar ervaringen te delen en elkaar te helpen het coachen verder te ontwikkelen. Na verloop van tijd wordt gekeken of er vorderingen zijn gemaakt bij de cliënt. Mocht het coachen niet het gewenste effect hebben opgeleverd, dan bekijkt de ouderenadviseur of er mogelijk andere interventies kunnen worden ingezet. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Patricia Voogd van de SWO, via T 0181 695 255.

Zorg & Zo

Djanko



Sta eens stil bij je ademhaling

Fee Busenkell is vitaliteitscoach. Ze geeft onder andere yogales, ademcoaching en verschillende workshops. Voor MEE verzorgde ze twee keer een workshop 'op adem komen' voor mantelzorgers. En met succes. Beide workshops waren druk bezocht en de reacties waren positief. 'Het fijne van ademhalingsoefeningen is dat je ze altijd en overal kunt doen.'

'Mantelzorgers zijn natuurlijk niet per definitie overbelast', vertelt Fee Busenkell. 'Maar ze hebben wel een grotere kans op overbelasting. Naast hun eigen dagelijks leven, gezin en werk, hebben ze ook nog de zorg voor een naaste. Emotionele zorg, maar ook het geregeld, lopen en rennen. Het is dus echt wel oppassen.'

Hoge ademhaling

'Tijdens de workshop geef ik tips hoe je door goed adem te halen tot rust kunt komen. Stress is gezond, tot op zekere hoogte.'



Mantelzorgbijeenkomst in Zwijndrecht

Als het teveel wordt, kun je lichamelijke klachten krijgen. Bij teveel stress gaat de ademhaling te hoog zitten. Ik geef tips voor bewustwording van de ademhaling en we doen veel oefeningen. Een goede ademhaling zorgt ervoor dat je je vitaler gaat voelen. Het is bovendien de natuurlijkste manier om tot rust te komen. Er zijn verschillende ademhalingstechnieken en verschillende oefeningen. En ademen doen we toch al, dus de meeste oefeningen kun je overal doen. Ook als je bijvoorbeeld een vergadering hebt of in de auto zit.'

Preventie

'Mantelzorgers moeten uitkijken dat ze geen lichamelijke klachten krijgen of zelfs een burn-out. Vanuit mijn praktijk begeleid ik ook mensen met een burn-out. Ik doe onder andere individuele coachingsgesprekken en ga met ze naar buiten. Maar dan ben je al te laat. Ik heb jaren geleden zelf een burn-out gehad. Het kostte maanden om daar weer van te herstellen. Preventie is veel belangrijker. Pas als mantelzorgers zelf

genoeg kracht en energie hebben, kunnen ze optimaal voor een naaste zorgen. En dat kan alleen als ze genoeg tijd voor zichzelf nemen en goed voor zichzelf zorgen.'

Ontspannen

'Tijdens de workshops hoorde ik een paar hele schrijnende verhalen van mantelzorgers. En het verbaasde me dat veel mantelzorgers zelf ook chronisch ziek zijn, lichamelijke klachten hebben of zware operaties hebben ondergaan. Dat ze dan ook nog zorgen voor een ander, vind ik heel bijzonder. Ik heb hier veel respect voor. Als ik kan helpen met een ontspannen, relaxte en zinvolle avond, dan is voor mij de missie van de workshop geslaagd.'

Eenvoudige ademhalingsoefening

Leg je handen op je buik en voel het contact met je adem en je lichaam. Haal diep adem vanuit de buik. En adem weer uit. Doe dit een paar keer en je zult merken dat het rustgevend is.

'Mantelzorgen is zo gewoon, maar zo bijzonder'

De eerste mantelzorgconsulent van MEE Drechtsteden gaat met pensioen. Negentien jaar geleden maakte Lenie de Pater (65 jaar en 10 maanden) de overstap van wijkverpleegkundige naar mantelzorgconsulent. Een logische vervolgstap gezien haar interesse in familie-ondersteuning. 'De verhalen ga ik missen.'



'Toen ik begon als mantelzorgconsulent had ik twintig uur per week voor het gebied van Ouddorp tot Vianen. Bewijs maar dat je nodig bent, was de opdracht van MEE. En geef bekendheid aan wat je te bieden hebt.' Vol enthousiasme ging Lenie aan de slag. En met succes. Inmiddels zijn er acht mantelzorgconsulenten bij MEE in dienst, alleen al voor de Drechtsteden.

Respijtzorg

Mantelzorgondersteuning is uitgegroeid tot een specialisme. 'Dit heeft twee kanten', licht Lenie toe. 'Het is goed dat familie-ondersteuning de aandacht krijgt die het

nodig heeft en die het ook verdient. Maar de wet- en regelgeving voor mantelzorgers is veel te ingewikkeld. Mensen weten bijvoorbeeld niet wanneer ze recht hebben op respijtzorg of wat ze daar voor moeten doen. En dat terwijl het zo belangrijk is: af en toe even vrijaf van de zorg.'

Bied eens wat aan

Lenie weet waar ze het over heeft. Behalve professional is ze al jaren mantelzorger voor haar nog zelfstandig wonende moeder van 95 jaar. Lenie regelt de zorg, stemt af met de thuiszorg, doet boodschappen, maakt roosters voor de vijftien vrijwilligers die meehelpten, wast haar moeder, haalt medicijnen en nog veel meer. 'Ik weet hoe moe je kunt worden van het zorgen en ik weet hoe belangrijk het is om af en toe vrij te hebben. Ik weet hoe fijn het is als anderen even de zorg van je overnemen. Dat zou ik nog mee willen geven aan niet-

mantelzorgers: bied je hulp aan. Het is zo vermoeiend om steeds om hulp te moeten vragen.'

Verhalen

Lenie is trots op MEE Mantelzorg en de resultaten van het jarenlang pionieren. 'Ik heb zoveel mooie dingen meegemaakt. Acht kinderen die voor hun moeder zorgden. Acht verschillende individuen die door het maken van een familieplan de zorg geven die ze willen geven. Ik ben erbij om richting te geven, maar de familie doet het uiteindelijk zelf. Het zijn de verhalen van de mantelzorgers, maar ook van mijn collega's, die ik straks het meest ga missen. Ik kijk uit naar vakantie, ga vrijwilligerswerk doen en fietsen, maar het zal wennen zijn. Helemaal loslaten doe ik nog niet. Ik ga meedenken over de oprichting van een Odensehuis in Papendrecht.'

45 Manieren om te ontspannen

Als het leven druk is, kan het lastig zijn om rust te vinden. Deze 45 eenvoudige manieren om te ontspannen kunnen je op relaxte ideeën brengen!

Door regelmatig een moment van ontspanning te pakken stel je je lichaam in staat om te herstellen van de dagelijkse stress. Op die manier voorkom je vervelende stress gerelateerde klachten en krijg je meer energie. Hieronder vind je 45 simpele manieren om te ontspannen. Gebruik deze lijst als inspiratiebron en ga zelf op zoek naar kleine momenten van ontspanning die je iedere dag opnieuw rust en energie kunnen geven.

1. Mediteren.
2. Lekker badderen met een mooi boek.
3. Op het balkon bij ondergaande zon een glas rosé nuttigen.

4. Met een heerlijk kopje koffie in de tuin zitten.
5. Met een vriendin naar de sauna.
6. Een boswandeling met de hond en als afsluiting warme chocolademelk met slagroom.
7. In het park genieten van de winterzon en ondertussen audioboek luisteren op je iPod.
8. Met een deken op de bank tv kijken.
9. Een concert van je favoriete artiest/band bijwonen.
10. Lekker een halfuurtje spelen op de Wii.
11. Wat ontspannende yoga oefeningen doen in de huiskamer, terwijl de hond naast je matje met je meekijkt.

12. Op de chaise longue onderuitgezakt uit het raam naar een druk kruispunt kijken, terwijl jij heerlijk warm onder een deken zit.
13. Met de auto in de file staan en heerlijk dagdromen over hoe mooi het leven eigenlijk is.
14. Schommelen in een hangmat met een boek, iPod en een glas wijn.
15. Met volle aandacht kokkerellen.
16. Slapen na een fijne vrijpartij.
17. Seks met een eindeloos voorspel.
18. Je in de watten laten leggen door je lover.
19. Genieten van koffie of thee met heerlijk gebak met je beste vrienden.
20. Een middag shoppen in je favoriete stad.
21. Een uurtje skaten als de zon lekker schijnt.
22. Cardiotraining doen terwijl je kijkt naar je favoriete televisieprogramma.
23. Uitslapen en langzaam wakker worden terwijl je knuffelt met je lief.
24. Even niets moeten.
25. In het hier en het nu zijn.
26. Heel bewust een fijn moment beleven.
27. Een stuk fietsen in de natuur of naar plekken waar je je goed voelt of die je mooi vindt.
28. Strijken.
29. Een half uur in de armen van je lief in bad liggen.
30. Knuffelen met je huisdier.
31. Je favoriete serie kijken in bed met een lekkere kop thee.
32. Je hoofd leegschrijven en daardoor lekker ontstressen.
33. Goede film kijken, waarna je alle alledaagse problemen makkelijk kunt relativeren.
34. Als het hard regent of stormt lekker binnen op de bank zitten of, beter nog, in bed liggen.
35. Naar water kijken: de zee, een stromende rivier, een waterval of een meer en verder nergens op letten.
36. Alleen zijn in de sauna.
37. Samen op de bank elkaar stevig vasthouden en vooral even niets zeggen.
38. Hardlopend alle narigheid uit je hoofd halen.
39. Kijken naar je huisdier die lekker aan het genieten is van de warmte van de zon of kachel.
40. Slapen na een rustgevende meditatie.
41. Jezelf insmeren met heerlijke bodylotion met kalmerende geur.
42. Een warm voetenbad nemen.
43. Je voeten (laten) masseren.
44. Tai Chi beoefenen.
45. Een lekker wijntje drinken.

Bron: Jelle Hermus, oprichter soChicken.nl en schrijver van de bestseller Steeds Leuker

Training Sociaal Actief in Voorne Putten

Sinds kort is de één jaar durende training Sociaal Actief in Spijkenisse van start gegaan. Het idee van Sociaal Actief is ontstaan doordat een aantal cliënten van MEE aangaven dat zij eenzaam waren. Zij wilden dit doorbreken door iets voor anderen te betekenen. Deze mensen waren gemotiveerd, maar het ontbrak hen nog aan passende kennis om zich in te kunnen zetten.

De deelnemers aan Sociaal Actief worden getraind en begeleid om mensen van Voorne Putten met een beperking in de thuis situatie of in een instelling te ondersteunen. De ondersteuning kan bestaan uit: een wandeling maken, samen de hond uitlaten, een spelletje spelen of een boodschap doen.

Vriendenkring

De training wordt voor het eerst in Nederland aangeboden. Het is een uitgelezen moment om aan te tonen dat mensen die moeilijk lerend zijn veel voor anderen kunnen betekenen. Er wordt rekening gehouden met aspecten zoals meer tijd nodig hebben om de leerstof te bevatten en eenzaamheid. Veel deelnemers hebben moeite met sociale contacten. Om die reden wordt aandacht besteed aan het vergroten van de sociale vaardigheden. De geleerde vaardigheden kunnen zij gebruiken als zij mensen begeleiden maar ook in hun privéleven. De deelnemers krijgen uiteraard les over ziektebeelden, zodat zij goed zijn voorbereid op het ondersteunen van de mensen. Daarnaast kunnen de deelnemers, met ondersteuning van getrainde

vrijwilligers, een vriendenkring opzetten. Deze vriendenkring zal niet alleen voor de deelnemers van Sociaal Actief zijn, maar ook voor andere geïnteresseerden op Voorne Putten.

Sociaal Actief is gefinancierd door: Fonds Verstandelijk Gehandicapten en het Oranje Fonds.

MEE Zuid-Hollandse Eilanden

Sociaal Actief leidt deelnemers die moeilijk leren op tot vrijwilliger. U doet vrijwilligerswerk voor mensen met een beperking in de thuissituatie of in een instelling.

U kunt meedoen als u:
Op Voorne Putten woont.

Minimaal een jaar beschikbaar bent voor de training Sociaal Actief. En van plan bent om vrijwilliger te blijven.

Per week minimaal drie dagen inzetbaar bent (inclusief training).

Na aanmelding zal een medewerker van MEE samen met u kijken, waar u goed in bent en of Sociaal Actief bij u past.

U krijgt een uitgebreide, passende training van MEE.

Vrijwilligerswerk
Sociaal Actief
Verwachtingen

U gaat mensen helpen en leert nieuwe mensen kennen.

Prijs: Belangrijk! Prestige afwijking. Meer contacten. Anderen helpen.

Meer informatie over Sociaal Actief?
Neem contact op met:
MEE Zuid-Hollandse Eilanden
Postbus 2
2200 GP Alphen aan de Rijn
T 0181 20 20 00
www.meezuidholland.nl

MEE

Sociaal Actief is gefinancierd door de fondsen Verstandelijk Gehandicapten en het Oranje Fonds.

'Hardlopen maakt het hoofd leeg'

Pieter Lak is de trotse echtgenoot van Annelies en vader van Thijmen (10) en Odile (8). Voor Thijmen is hij mantelzorger. Zijn zoon is geboren met het syndroom van Prader-Willi, een zeldzame chromosoomafwijking. Belangrijke kenmerken van dit syndroom zijn extreme spierslapte, vertraagde ontwikkeling en een enorme eetlust. Om te ontspannen loopt Pieter hard. 'Ik ben inmiddels compleet verslaafd.'



Eind 2014 is de vrouw van Pieter gestart met hardlopen. Pieter haakte aan omdat het geen prettig idee vond dat zijn vrouw 's avonds alleen in het donker liep. Maar ook wilde hij wel wat gewicht kwijt en zijn conditie verbeteren. Inmiddels vijftien kilo lichter, loopt Pieter drie keer per week tussen de vijf en tien kilometer. 'Ik kan niet meer zonder hardlopen'

Halve marathon

'Ik loop alleen', vertelt Pieter. 'Ik vind het prettig dat ik het kan doen waar en wanneer het mij uitkomt. Mijn hardloopspullen gaan daarom op vakantie en tijdens weekenden weg altijd mee. Af en toe doe ik mee aan wedstrijden. De meest recente was de nieuwjaarsloop van tien kilometer in Oud-Beijerland. In 2017 heb ik voor het eerst een halve marathon



Mantelzorgcampagne Hoeksche Waard

Pieter is een van de vijf mantelzorgers die in 2017 mee hebben gewerkt aan de bewustwordingscampagne Hoeksche Waard. Kijk op www.samenmeerhoekschewaard.nl voor de filmpjes die zijn gemaakt van hun situatie en voor meer informatie.

gelopen tijdens de Halve van Renesse. Mijn doel was om dit binnen twee uur te doen. In Renesse is dat niet gelukt, maar later in het jaar, bij de Berenloop op Terschelling, lukte het wel. Daarnaast heb ik samen met Annelies voor het eerst meegedaan aan twee obstakelraces. Dat zijn hardloopwedstrijden waarbij je ook allerlei obstakels (veel modder, over muren klimmen, met zware objecten slepen) moet zien te overwinnen. In 2018 wil ik een obstakelrace van 21 kilometer doen. Kijken of het lukt. Hardlopen is een goed middel om mijn grenzen te verleggen.'

Uitlaatklep

'Het hardlopen is ideaal om mijn hoofd leeg te maken. Het is soms moeilijk om alle ballen in de lucht te houden: werk (ik werk full-time als beleidsmedewerker bij de gemeente Binnenmaas en Annelies werkt in het onderwijs), gezin (ook genoeg aandacht voor Odile) en zorg. Thijmen heeft, vergeleken met zijn zusje, veel zorg en aandacht nodig. Denk alleen al aan de afspraken in het ziekenhuis, bij de masseur en de manueel therapeut. Hij krijgt dagelijks een injectie met groeihormonen om vetweefsel om te zetten in spierweefsel. Dan is het hardlopen



een goede uitlaatklep. Naast het hardlopen doe ik samen met Annelies op zondagochtend aan cross boxing bij de Boxing Company in Oud-Beijerland. Dat is bokstraining zonder elkaar daadwerkelijk een blauw oog te slaan. De sfeer bij deze club is goed, gewoon lekker relaxed sporten.'

Riskante operatie

Thijmen wordt binnenkort geopereerd. Hij heeft een zware vorm van scoliose. Dit is een verkromming van de rugwervelkolom met als gevolg dat de ingewanden beknelde raken. Het is een zware en riskante operatie, maar een keuze is er niet. Dit brengt een hoop spanning met zich mee. Voor Thijmen die goed beseft wat er gaat gebeuren, maar ook voor de rest van het gezin. Pieter blijft intussen hardlopen. Bij wedstrijden draagt hij altijd een t-shirt met daarop 'Prader Willi Fonds, honger naar aandacht'. Het Prader Willi Fonds ontvangt geen subsidie van de overheid en is volledig afhankelijk van giften om onderzoek te bekostigen. Iedere vorm van reclame is daarom van harte welkom.

Blog

'Onlangs ben ik een blog gestart over het hardlopen in combinatie met de zorg voor Thijmen en zijn operatie. Ik wil mijn blog de komende tijd gebruiken om mijn hoofd leeg te maken en om de gebeurtenissen een plek te geven. Een andere uitlaatklep, naast het hardlopen.' Nieuwsgierig naar Pieters blog? Kijk op pwsrunner.wordpress.com.



Even lekker rauzen bij Gymforce One

Verscholen achter tennisclub CC, helemaal achteraan op de Schenkeldijk in Dordrecht is een veld met daarop een hindernisbaan met onder andere touwen en autobanden. Sinds drie jaar huurt Jimmy van Dijk deze grond van CC voor zijn bedrijf Gymforce One. Voor zowel kinderen als volwassenen organiseert hij onder andere bootcamp en survival- en obstacletrainingen. In december was een groep jonge mantelzorgers bij hem te gast.



Als Jimmy aan deze avond terugdenkt dan herinnert hij zich vooral dat de kinderen erg veel lol hadden met elkaar. En ook dat ze erg veel energie hadden. 'Nu hebben kinderen dat natuurlijk vaak, maar het leek erop dat zij net nog even meer deze uitlaatklep nodig

hadden. Maar ik heb mijn best gedaan om gewoon een normale les te geven. Ik denk dat het fijn voor ze is om even juist niet bezig te zijn met mantelzorgen. Even lekker rauzen.'

Actieve ouders

'De ouders van de kinderen waren bijzonder betrokken en actief. Normaal gebeurt het vaak dat ouders langs de kant gaan zitten, maar dat was nu helemaal niet het geval. Ook zij waren enthousiast. Voor mij was deze groep ook leerzaam. Ik wist weinig van mantelzorg, maar vind het belangrijk om maatschappelijk betrokken te zijn.'

Sport en nog eens sport

Sport zit bij Jimmy van Dijk in het bloed. Na de ALO (lerarenopleiding lichamelijke opvoeding) heeft hij jarenlang tennisles gegeven en was hij conditietrainer bij de tennisbond. Nu is hij productmanager loopbaan- en organisatieadvies bij de KNGU (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie). En daarnaast dus de trotse eigenaar van Gymforce One.

Hindernisbaan

Tijdens de tennislessen bij CC is het idee voor bootcamp en survivaltrainingen ontstaan. 'Om te werken aan de conditie gaf ik in de winter conditietraining op een tennisveld.

Mantelzorgpuzzel

O	N	V	A	K	A	N	T	I	E
T	N	E	K	K	E	D	T	N	O
N	E	L	E	S	T	U	N	K	T
E	T	L	T	J	I	P	S	E	R
L	S	R	E	T	U	P	M	O	C
E	U	S	P	V	A	K	N	N	I
Z	R	N	R	E	I	Z	E	L	P
Z	T	W	O	R	K	S	H	O	P
U	I	T	G	A	A	N	I	G	B
P	U	V	R	I	E	N	D	E	N

Wanneer je alle woorden hebt weggestreept in de woordzoeker (van links naar rechts, van rechts naar links, verticaal en diagonaal) kun je met de overgebleven letters een woord maken. Stuur deze oplossing zonder postzegel naar:

Mantelzorgondersteuning

TAV Mantelzorgpuzzel
Antwoordnummer 3214
3300 VB Dordrecht

Of mail het juiste antwoord voor 30 april naar: mantelzorg@meeplus.nl

Onder de vele juiste inzendingen wordt een VVV-cadeaubon ter waarde van € 25,- verloot. Vergeet bij de oplossing niet je adres te vermelden.

BOEK
COMPUTER
KNUTSELEN
ONTDEKKEN
PLEZIER

PUZZELN
RESPIJT
TELEVISIE
UITGAAN
UITRUSTEN

VAKANTIE
VRIENDEN
WORKSHOP

De oplossing van de vorige mantelzorgpuzzel was 'mantelzorg doe je samen'. Onder de juiste inzenders is de prijs verloot aan mevrouw A. de Koning.





Daar was iedereen erg enthousiast over, maar in de zomer was het niet handig om een veld te bezetten. Logisch want de tennisbaan was weer nodig om op te tennissen. Toen kwam het idee om iets te gaan doen met het braakliggende veld. Gelukkig vond CC het ook een goed idee en kon ik aan de slag. Stapsgewijs hebben we het gemaakt

tot wat het nu is, een mooi terrein waar zelfs verlichting is.'

Buddyrun

Jimmy is overigens nog lang niet klaar. 'Ik ben een samenwerking gestart met ASVZ. Momenteel wordt er gekeken naar Gymforce One als dagbestedingsplek voor mensen met een verstandelijke beperking. Vorig jaar hebben we daarnaast ook al een buddyrun georganiseerd samen met ASVZ. Honderd cliënten liepen toen mee samen met een medewerker. Dit jaar doen we dat weer, maar maken we een nog groter parcours waarbij de cliënten ook helpen met opbouwen.' Ook het veld aan de Schenkeldijk gaan we verder ontwikkelen en er komen weer nieuwe hindernissen bij.'



Lekker buiten

Inmiddels komen er 's zomers ongeveer tachtig mensen sporten bij Gymforce One en in de winter zestig. Jimmy organiseert regelmatig leuke dingen en ze doen gezamenlijk mee aan survivalruns en obstaceleruns in de buurt. Wat daar nu zo leuk aan is, aan klauteren in de modder? 'Het is de combinatie van fysieke inspanning en het buiten zijn. Even lekker je hoofd leeg maken. Tijdens onze trainingen is er ook altijd ruimte voor een geintje. En dan is er natuurlijk het voldane gevoel na afloop. Wat betreft de clinic voor de jonge mantelzorgers? Ik doe het graag nog een keer.'

Gymforce One

Wil je meer weten over de mogelijkheden bij Gymforce One? Kijk op www.gymforceone.nl

Facebookactie Kunstmin

'Ik hoop dat als je straks in de zaal zit dat je ook hard moet lachen'

Eric Corton speelt in Schouwburg Kunstmin de solovoorstelling Ma naar het succesvolle boek van Hugo Borst.

Een succesvolle roman is geliefd materiaal voor een theatermaker. Om die reden komen regelmatig voorstellingen die gebaseerd zijn op een boek tot leven in Schouwburg Kunstmin. Binnenkort is dat het boek Ma van Hugo Borst. Het is een ontroerende en ook een vrolijke solovoorstelling, gespeeld door acteur Eric Corton.

Steeds meer mensen worden met de gevolgen van dementie en Alzheimer geconfronteerd. Ook hun partners, kinderen, broers en zussen. Deze invalshoek wordt prachtig beschreven in het boek en de voorstelling Ma. Journalist Hugo Borst beschrijft in het boek zijn ouder wordende moeder, haar aftakeling en de onvermijdelijke verhuizing naar een verpleeghuis. Ook haalt hij herinneringen op aan betere tijden.

NRC Handelsblad schreef over het boek Ma: 'Het is geen wetenschappelijke studie en het is geen folder die je meekrijgt van de arts. Het is een dagboek van een zoon die de mantelzorger is van de moeder. Veel mensen zullen Borst dankbaar zijn dat hij de ziekte zo herkenbaar voor anderen beschrijft.'

Acteur Eric Corton: 'Ik las de columns van Hugo Borst en volgde daarin hoe het met zijn moeder ging. Om dat verhaal op het toneel te vertellen, dat doe ik graag. Want het is een 'echt' verhaal. Op het toneel is in een liefdevolle portret het verhaal van een moeder



in de woorden van haar zoon te zien. Zo vertelt de hoofdrolspeler hoe deze belezen en vrijgevochten vrouw in een bang vogeltje verandert en wat dat met hem doet. Corton is ontroerend en aangrijpend waar

het moet, troostend en humoristisch waar het kan. Ma is een verhaal over afscheid, herinneringen, angst voor het onbekende, met stevige humor. Het is een verhaal waarin iedereen zich herkent.

De theateervoorstelling Ma, met Eric Corton is te zien op zaterdag 14 april – 20.15 uur Schouwburg Kunstmin Kaarten v.a. € 19,00 – www.kunstmin.nl

2 vrijkaarten voor Ma

Speciaal voor de lezers van het Mantelzorgmagazine geeft Schouwburg Kunstmin twee vrijkaarten voor de theateervoorstelling Ma op 14 april cadeau. Heb je interesse? Ga naar de Facebookpagina van MEE Mantelzorg en laat weten waarom jij of iemand anders de kaartjes verdient.

Facebookactie Finn's

'Omdat ze haar dochter met Downsyndroom zo liefdevol verzorgt', schreef Karin Bosman bij de Facebookactie van MEE. In december verblijdde Regard Reuser, van restaurant Finn's, Magda Draisma met een dinerbon van vijftig euro. Zowel Magda als Karin zijn mantelzorger. Karin staat nu ongeveer twee jaar ingeschreven als mantelzorger bij MEE en blijft daarmee op de hoogte van activiteiten van mantelzorgers in de regio. Sinds kort staat Magda ook ingeschreven, na een tip van Karin. Ouders met een zorgintensief kind zijn zich niet altijd bewust van het feit dat ook zij mantelzorger zijn. Maar de zorg is veel meer dan gebruikelijke zorg. En ook al is die zorg vaak vanzelfsprekend, het is wel degelijk mantelzorg.



Mantelzorgers Karin en Magda met Regard van Finn's



Ken jij deze vier gratis handige en grappige apps al?

1. Shazam: Je hoort een leuk liedje op de radio en je wil de titel en de artiest weten? Laat Shazam vijf seconden luisteren naar het lied en de app vertelt je welk nummer het is.
2. TimeHop: TimeHop geeft je elke dag een overzicht van wat je de voorbije jaren op diezelfde dag gepost hebt op Facebook, Instagram of Twitter. Ideaal voor een #throwbackthursday! De sympathieke dino krijg je er gratis bij.
3. Songify: Spreek een zin in in Songify en de app maakt er automatisch een liedje van. En dat levert hilarische songs op, met jou en je vrienden in de hoofdrol!
4. CamScanner: Snel een document of een stuk huiswerk inscannen om door te sturen? Dan is CamScanner wat je nodig hebt. Je neemt een foto van het blad, CamScanner snijdt het automatisch op het juiste formaat en werkt het document bij zodat het beter leesbaar is.



Clinic obstacle run



Op woensdag 8 november namen dertien jonge mantelzorgers deel aan een speciale survival en obstacle run clinic bij Gymforce One in Dordrecht. Na een instructie de hindernisbanen over: klimmen, klauteren, rennen: het was super tof! Na deze sportieve uitdaging

kreeg iedereen nog drinken en wat lekkers mee. **Jonge mantelzorger (9 jaar): 'Ik ben trots op mezelf, ik dacht echt dat ik dat niet kon en ik heb het gedaan en het lukte me!'**

Jonge mantelzorger overhandigt schilderij aan wethouder Arie Mol



Enkele jonge mantelzorgers hebben een prachtig schilderij gemaakt met als titel: 'Lieve mensen'. Dit schilderij maakten zij voor de gemeenten in de Hoeksche Waard. Woensdag 13 december overhandigde Thijs, namens de jonge mantelzorgers, het kunstwerk aan wethouder Arie Mol (gemeente Binnenmaas en bestuurlijk opdrachtgever mantelzorgondersteuning Hoeksche Waard). Het schilderij krijgt een mooie plek in het gemeentehuis.

Jonge mantelzorgers Hoeksche Waard in het zonnetje gezet!



Het was een hele mooie dag bij het uitje op het Land van Es in Strijen! De jonge mantelzorgers van MEE werden die dag in het zonnetje gezet. De eerste activiteit was sjoelen en iedereen was meteen heel actief! Daarna was er even pauze omdat de koks het eten gingen klaarmaken. Ondertussen mochten de kinderen trampoline springen en een stok zoeken voor de marshmallows die in de avond bij het kampvuur werden opgesmikkeld.



Even voorstellen: Jonge mantelzorger Nancy Blanker, 15 jaar

Met wie woon je?

Met mijn ouders en in het weekend ook met mijn zus Ashley (18). Ik woon in Spijkenisse.

Voor wie zorg je?

Voor mijn zus. Ze heeft een verstandelijke beperking en heeft autisme. Sociaal-emotioneel is ze 6 jaar.

Wat zijn je hobbies?

Gitaar spelen en voetballen.

Wat vind je vervelend?

Ruzies en elkaar niet begrijpen.

Waar word je blij van?

Persoonlijke aandacht.

Mijn allergrootste wens is:

Meer leuke dingen met elkaar doen en dat we elkaar begrijpen.

Mijn tip voor jonge mantelzorgers is:

Praat over je situatie. Dat helpt echt.

Bowlen!!!!

Op woensdag 13 december gingen we met een grote groep jonge mantelzorgers van 8 tot 13 jaar, uit de gemeente Nissewaard, Westvoorne en Brielle bowlen en patat eten. Het was een gezellige geslaagde middag!

Op maandag 18 december gingen we met de groep jonge mantelzorgers van 14 tot en met 23 jaar bowlen en steengrillen! Allemaal uit de gemeente Nissewaard, Brielle en Westvoorne.



Bootcamp

In april staat een bootcamp gepland voor jonge mantelzorgers en brussen uit Zwijndrecht en Heerjansdam. In de Dordtse buitenlucht gaan we de sportieve uitdaging aan om onze conditie te trainen. Voor de zomer organiseren we speciale activiteiten, mogelijk gemaakt door de benefietavond georganiseerd door de Zwijndrechtse Pluspartij en de band 'One to five'.

Aanmelden voor de bootcamp kan via natascha.hessels@meeplus.nl

Regio Drechtsteden
Dordrecht

Activiteit	Wanneer	Waar	Contactgegevens
Mantelzorgmaatjes ontmoeten elkaar in de Wereldkeuken (graag aanmelden)	dinsdag 10 april 12:00 uur	Wijkcentrum Koloriet Jacob Marisstraat 70 Dordrecht	MEE Chantal Kruithof T 078 206 32 16 of mantelzorg@meeplus.nl
Inloop voor mantelzorgers	Elke eerste dinsdag van de maand, 6 maart, 3 april, 1 mei, 5 juni Van 13.30 tot 15.30 uur.	Wijkcentrum De Admiraal, Admiraalsplein 168 Dordrecht	MEE Vanessa Groenenberg T 078 206 32 16 of Facebookpagina MEE Mantelzorg
Cursus Zorg de Baas	Start in maart / april. Er is eerst een intake voor deelname. Opgeven is noodzakelijk. Actuele informatie bij contactpersoon	Een MEE locatie in Dordrecht	MEE Chantal Kruithof T 078 206 32 16 of mantelzorg@meeplus.nl
Houd je geheugen fit! Inloop en bewegen voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers	Elke maandag van 9.30-11.30 uur (geen kosten)	Sporting Delta, Gravensingel 118 Dordrecht	Het Parkhuis T 078 622 00 00
Gespreksgroep voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie, die nog thuis woont	Elke laatste vrijdag van de maand, 14.00-15.30 uur. 30 maart, 20 april, 25 mei	Ontmoetingscentrum Dordrecht Jacob Marisstraat 70	Gré Stam T 06 34 65 77 41 of mail: koloriet@ontmoetingscentrumdordrecht.nl
Wandel mee met Vitamine W	Elke woensdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur	De Prinsemarij, Nassauweg 4 Dordrecht	Corine van Vitamine W: wandel-meemetvitaminew@gmail.com
Ontmoetingsplek Merhaba voor Turkse ouderen en hun mantelzorgers	Elke maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur	Het Stadswiel, Beverwijkstraat 37 Dordrecht	Ali Kaya, Interculturele Zorgconsulent, T 078 614 99 41 Saziye Kemadar, Mob Internos, T 078 750 78 20
Alzheimer Café Dordrecht	Elke derde maandagavond van de maand. 19 maart, 16 april, 21 mei, 18 juni, 17 juli van 19.30 tot 21.30 uur	Verpleeghuis Het Parkhuis, Haaswijkweg Oost 69a Dordrecht	Irma van Milt T 078 618 02 89
Parkinsoncafé	12 maart 19.00-21.30 uur. Thema: neurologische ziekte en Werk. 11 juni: 14.00-16.30 uur Thema: Doeboek	Locatie 12 maart: ASZ, Auditorium. Albert Schweitzerplaats 25 Dordrecht Locatie 11 juni: nog niet bekend	ASZ: Mw. Y. Bakker T 078 654 10 24 (woe, do of vrijdag tussen 15.00 - 16.00 uur) of MEE Drechtsteden Chantal Kruithof T 078 206 32 16. Aanmelden: www.neurologie.asz.nl

Papendrecht

Alzheimer Café Papendrecht	Iedere laatste donderdagavond van de maand van 19.30 tot 21.30 uur	De Waalburcht, Kleine Waal 6 Papendrecht	Sterk Papendrecht T 078 615 47 41 s.joemail@bwi-papendrecht.nl
----------------------------	--	---	--

Hendrik-Ido-Ambacht

Bijeenkomsten (gratis) voor alle mantelzorgers in Hendrik-Ido-Ambacht (en Zwijndrecht en Heerjansdam)	8 maart (HIA) Mantelzorg en digitale middelen (óók voor digibeten) 27 maart (Zwijndrecht) Workshop: Rust door taal bij Zorg 10 april (Zwijndrecht) Respijt (adempauze voor mantelzorgers) 17 mei (HIA) Workshop Minder mantelzorgstress d.m.v. aandachtstraining 12 juni (Zwijndrecht) Mantelzorg & Werk	Locatie Hendrik-Ido-Ambacht: 8 maart en 17 mei: De Blije Borgh, Gerard Alewijnstraat 18 Hendrik-Ido-Ambacht Locaties Zwijndrecht: 27 maart: Xiejezo, Grote Beerstraat 10, Zwijndrecht 10 april en 12 juni: Hart van Meerdervoort, Perkstraat 57b, Zwijndrecht	MEE Magda Slimmens T 078 206 32 16 of mantelzorg@meeplus.nl
Alzheimer Café voor mantelzorgers uit Zwijndrecht en Hendrik-Ido-Ambacht	Elke eerste woensdag van de maand	Swinhovegroep, Plantageweg 3 Zwijndrecht	Carla van der Slot T 078 625 56 02
Koffieochtenden voor en door ouders van kind(eren) met een vorm van autisme	Doorlopend 1x in de maand, meer informatie via contactpersoon	Locatie: de recreatieruimte van een locatie van Swinhove in Zwijndrecht	Patricia van Steen patriciavansteen@outlook.com
Bijeenkomsten voor mantelzorgers van mensen met dementie	Op woensdagochtenden van 10.00 tot 12.00 uur Eens per 6-8 weken	Open Hofkerk, Schildmanstraat 72a H.I.Ambacht	Marianne Moerland 078 684 80 87 of Wenny van der Hee 078 681 74 53

Regio Drechtsteden

Zwijndrecht en Heerjansdam

Activiteit	Wanneer	Waar	Contactgegevens
Bijeenkomsten (gratis) voor alle mantelzorgers uit Zwijndrecht en Heerjansdam (en Hendrik-Ido-Ambacht)	27 maart (Zwijndrecht) Workshop: Rust door taal bij Zorg 10 april (Zwijndrecht) Respijt (adem-pauze voor mantelzorgers) 17 mei (HIA) Workshop Minder mantelzorgstress d.m.v. aandachtstraining 12 juni (Zwijndrecht) Mantelzorg & Werk	Locatie Hendrik-Ido-Ambacht: 17 mei: De Blije Borgh, Gerard Alewijnstraat 18 Hendrik-Ido-Ambacht Locaties Zwijndrecht: 27 maart: Xiejezo, Grote Beerstraat 10, Zwijndrecht 10 april en 12 juni: Hart van Meerdervoort, Perkstraat 57b, Zwijndrecht	MEE Patricia van der Put of Natascha Hessels T 078 206 32 16 of mantelzorg@meeplus.nl
Mindfulness training (8-weekse) voor mantelzorgers in Zwijndrecht en Heerjansdam (gratis)	Start 19 maart Van 9.30 tot 12.00 uur	Locatie: Zwijndrecht	Indigo 088 405 06 07 of via secretariaat@indigozhz.nl
Mindfulness training (8-weekse) voor mantelzorgers in Zwijndrecht en Heerjansdam (gratis)	Start 21 maart Van 19.00 tot 21.30 uur	Locatie: Heerjansdam	Indigo 088 405 06 07 of via secretariaat@indigozhz.nl
Alzheimercafé	Elke eerste woensdag van de maand 19.30 – 21.30 uur (zaal open 19:00 uur)	Swinhovegroep, Plantageweg 3 Zwijndrecht	Carla van der Slot T 078 625 56 02 alzheimercafezwijndrecht@gmail.com
Gespreksgroep voor naasten die te maken hebben met dementie	Iedere derde woensdag van de maand 10.00-11.30 uur	Locatie Nederburgh, Duivenvoorde 211 A Zwijndrecht	Gert Klein Hesseling, wijkteam Vivera, ouderenadviseur Diverz T 078 620 60 60
Gespreksgroep voor mensen die te maken hebben met iemand met psychische/psychiatrische problemen en/of verslavingsproblematiek. Door Stichting Labyrint-In Perspectief (Zwijndrecht en omstreken)	Elke tweede maandag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur	Gespreksruimte van de Bethelkerk, Rotterdamseweg 73 Zwijndrecht	Jitske Ekkelenkamp-Verburgh, 078 612 89 36 jitske.ekkelenkamp@planet.nl Wim Klerk en Tiny Schot, 078 610 20 16 perspectief@hccnet.nl
MOZ Dementie (mantelzorgondersteuning gericht op mantelzorgers die te maken hebben met dementie) Samenwerking tussen Diverz, Swinhove groep en Aafje	29 mei: Wat is dementievriendelijke gemeente?	Midden-In, Sportlaan 10 A Heerjansdam	Marian Don 06 17 25 87 48 M.Don@swoz.com Marjolein van Lelieveld, 06 51 61 61 72 mvlelieveld@swinhovegroep.nl
Bovenregionaal			
Mama Vita Bijeenkomsten voor moeders van kinderen met autisme	Elke eerste vrijdagavond van de maand 6 april: workshop Op adem komen. 11 mei (week later ivm 4 mei): boek-presentatie 'Hete thee en 3 klontjes suiker' door Netty Dijkstra 1 juni: onderwerp volgt	Gezondheidcentrum Goed, Jan Luykenstraat 8 Ridderkerk	Sandra Tiggelman mamavitaazh@gmail.com
AD(HD) café Hoeksche Waard	Elke eerste donderdag van de maand van 20.00 tot 23.00 uur	Locatie gegevens via contactpersoon Pauline van Roon en Paul Paulus	adhdcafehoekschewaard@ impulsenwoortblind.nl
Inloop voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH), hun mantelzorgers en andere betrokkenen. De toegang is € 1,50	Elke donderdag van 10 tot 12 uur	Zorgrevalidatie Dordrecht, Albert Schweitzerplaats (naast het politiebureau) in Dordrecht op de 3e etage	Lies Bonsang 06 15091924 hersenletselzhz@gmail.com
Autismecafé voor ouders/verzorgers van kinderen met autisme in de regio Drechtsteden	Data en onderwerp nog niet bekend; actuele informatie op de website	Speeltuinvereniging Victorie, Heijsterbachstraat 103 Dordrecht	Renate de Feo, r.defeo@kpnmail.nl en www.autismecafe.nl/dordrecht

Regio Zuid-Hollandse Eilanden
Hoeksche Waard

Activiteit	Wanneer	Waar	Contactgegevens
Alzheimer Trefpunt Hoeksche Waard	Elke tweede dinsdag van de maand van 19.30 uur tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.	De Rembrandt Rembrandtplein 1 Oud-Beijerland	MEE ZHE Sonja Staring T 0181 33 35 07
AD(H)D café	Elke eerste donderdag van de maand van 20.00 uur tot 23.00 uur.	Restaurant De ooievaer en t'Schaep Boompjesstraat 5, Strijen	adhdcfestrijen@impulsdigitaal.nl
Odensehuis Hoeksche Waard www.odensehuishw.nl	Elke dinsdag woensdag en vrijdag van 10.00 tot 15.30 uur m.u.v. de derde vrijdag in de maand.	d Beijerkorf Jan Tooropstraat 6 Oud-Beijerland	Ria Los T 06 12 89 23 09
MS groep Hoeksche Waard	Elke eerste vrijdagochtend van de maand. Voor mensen die MS hebben en hun mantelzorgers.	Gebouw Maranatha, Kerkstraat 57, Oud-Beijerland	Dhr. L. Spaans T 078 676 00 77 of A. Barendregt T 078 676 20 08 of kijk op mshoekschewaard.web-log.nl
Vriendenkring Hoeksche Waard	Elke eerste zaterdag van de maand om 19.30 uur.	JOR (achter de kerk), Koninginneweg 4, Zuid-Beijerland	MEE ZHE Sonja Staring T 0181 33 35 07

Nissewaard

Mantelzorgsalon	Elke tweede maandag van de maand 14.00 - 16.00 uur.	Ontmoetingsruimte MEI (aan de Herman Gorterhof), Winston Churchillaan 31, Spijkenisse	Patricia Voogd T 0181 69 52 55
Alzheimer Café	Elke derde dinsdag van de maand van 19.00 - 21.30 uur.	Ontmoetingsruimte MEI (aan de Herman Gorterhof), Winston Churchillaan 31, Spijkenisse	MEE ZHE Miranda Loijens, T 0181 33 35 07 of Patricia Voogd, T 0181 69 52 55
NAH Trefpunt Voorne Putten De bijeenkomsten zijn zowel voor de- genen met NAH als hun partners en familieleden.	Elke tweede maandag van de maand 19.30 - 21.00 uur.	Serreburgh Eikenlaan 37 Spijkenisse	Jan Groeneveld T 06 14 10 21 21 of via NAHvoorneputten@gmail.com

Hellevoetsluis

Alzheimer Café	Elke eerste maandag van de maand van 19.00 tot 21.00 uur.	Serviceflat Parkzicht 1 Valentijn Klotzstraat	Corrie Verschuren c.g.verschuren@gmail.com
----------------	---	--	---

Brielle

Mantelzorgsalon	Elke derde woensdag van de maand van 13.30 tot 15.30 uur.	De Infirmerie, Rozemarijnstraat 42, Brielle	Welzijn Ouderen T 0181 41 68 63
Koffie tussen de boeken	Elke tweede maandag van de maand 13.00-14.30 uur	Bibliotheek Rozemarijnstraat 46 Brielle	MEE ZHE Anke van Heusden T 0181 33 35 07
Zet je leven in kleur.... Een paar kleurrijke uurtjes om de mooiste bloemen te schilderen, geen talent nodig alleen zin in tijd voor jezelf!	Donderdag 5 april 10.00 - 12.00 uur	Sport- en Cultuurhuis DukdalfBRES. Reede 2, Brielle	MEE ZHE Anke van Heusden T 0181 33 35 07

Westvoorne

Koffie tussen de boeken	Elke tweede maandag van de maand 13.00-14.30 uur	Bibliotheek Rockanje, Dwarsweg 23	MEE ZHE Miranda Loijens of Ellen van Vliet T 0181 33 35 07
-------------------------	--	-----------------------------------	--

Voor wie is mantelzorgondersteuning bedoeld?



Mantelzorgondersteuning van MEE is er voor iedereen die langdurig en intensief zorgt voor een ander met een chronische aandoening of beperking. Als u een vraag heeft of u wilt advies over uw situatie, dan kunt u contact opnemen met MEE. U kunt MEE Drechtsteden bereiken via T 078 206 32 16, MEE Zuid-Hollandse Eilanden via T 0181 33 35 07. De diensten van MEE zijn kosteloos en u heeft geen doorverwijzing nodig.

Vrijwilligers gezocht!

Bent u geïnteresseerd in één van de vacatures? Neem dan contact op met het Servicebureau van MEE Drechtsteden 078 206 32 16 of MEE Zuid-Hollandse eilanden 0181 33 35 07.

Dordrecht • Voor een 20+ jarige jonge knul (licht verstandelijk beperkt en autisme) zoeken wij een vrolijke en gezellige vrijwilliger/maatje die samen met hem iets kan ondernemen. Heb je een hond? Dan kunnen jullie gaan wandelen. Uiteraard kan dit ook zonder hond. Een boodschap doen in de buurt, potje dart of tafeltennis thuis is ook een mogelijkheid, of gewoon een gezellig praatje. Leeftijd maakt niet uit. Een activiteit van een uurtje of hooguit twee uurtjes op de woensdag of vrijdagmiddag is al voldoende. Contactpersoon: Anne Nagtegaal

Dordrecht • Vriendelijke vrouw van rond de 45 jaar met autisme zoekt een open, eerlijke en spontane vrijwilliger om eens in de twee weken mee af te spreken. Ze vindt het leuk om samen naar de film te gaan, ergens koffie te drinken, creatief bezig te zijn, naar buiten te gaan of gezellig te kletsen. Graag iemand die stevig in zijn/haar schoenen staat en van een goed gesprek/discussie houdt. Er zijn twee katten aanwezig. Mevrouw is rolstoelgebonden en maakt buiten gebruik van een scootmobiel. Contactpersoon: Anne Nagtegaal

Zwijndrecht • Ter ondersteuning van de mantelzorger zoeken wij een vrijwilliger die af en toe bij zijn ernstig zieke vrouw wil zijn zodat hij even weg kan. Mevrouw begrijpt alles, maar kan niet verbaal communiceren. Met haar partner communiceert zij via oogcontact. Om kunnen gaan met weinig tot geen verbale communicatie is dus belangrijk. Voor mevrouw is het prettig als de vrijwilliger initiatief neemt om bijvoorbeeld muziek op te zetten en contact te maken op verschillende manieren. De vrijwilliger mag bij aanwezigheid ook eigen bezigheden doen. We zoeken een vrijwilliger die stevig in zijn/haar schoenen staat. Een medische achtergrond zou heel fijn zijn. Er hoeven geen medische en/of verpleegkundige handelingen te worden verricht. Contactpersoon: Anne Nagtegaal

Hendrik-Ido-Ambacht • Een meisje van 25 jaar met een licht verstandelijke beperking zoekt een vrijwilligster van rond de 30 jaar om gezellig mee af te spreken. Naar de stad gaan, film kijken, wandelen, zwemmen, evt. samen sporten zijn dingen die zij graag samen wil ondernemen. Frequentie van afspreken in overleg. Contactpersoon: Anne Nagtegaal

Regelmaatje

Regelmaatjes ondersteunen als vrijwilliger de mantelzorger bij regel- en zoektaken. Het is een sparringpartner, klankbord en luisterend oor om het drukke, volle hoofd van de mantelzorger te ontlasten. Heb je als mantelzorger behoefte aan een regelmaatje of zou je zelf regelmaatje willen worden? Neem dan contact op met Natascha, Anne of Chantal via T 078 206 32 16.

Oud-Beijerland • Voor een dame uit Oud Beijerland zijn we op zoek naar een actieve en gezellige vrouw. Voor een kopje koffie, gezelligheid en een praatje. Gewoon lekker ontspannen! Ondanks dat mevrouw rolstoelafhankelijk is, is zij zeer mobiel en handig! Contactpersoon: Sonja Staring

Hellevoetsluis • Een enthousiaste, energieke man zet zich graag in als vrijwilliger! Ben jij iemand die wel wat gezelschap kan gebruiken? Samen naar buiten toe bij lekker weer, samen iets bakken of koken? Meneer heeft in het verleden in de gehandicaptenzorg gewerkt, dus zijn interesses liggen ook op dat gebied. Contactpersoon: Sonja Staring

Hellevoetsluis en Brielle • Ben of ken jij iemand die graag voor een ander klaar staat? Ben of ken jij iemand die een vrijwilliger nodig heeft die even de tijd neemt voor u of uw naaste? MEE zet vrijwilligers in in bijv. een mantelzorgsituatie. Zodat de mantelzorger even kan ontspannen en eruit kan. Heb jij dit ook nodig, of ben jij iemand die dat graag voor de ander doet? Meld je dan aan bij ons Servicebureau met je naam, adres, telefoonnummer en korte toelichting, dan nemen wij contact met je op. servicebureau@meezhe.nl



COLOFON

15e jaargang, nummer 39, maart 2018
Opplage 5.000

MEE Mantelzorgmagazine is een uitgave van de afdeling Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning van MEE Drechtsteden en MEE Zuid-Hollandse Eilanden. Het magazine verschijnt drie keer per jaar en besteedt aandacht aan ontwikkelingen en activiteiten rondom mantelzorg en ondersteuning door vrijwilligers. MEE ondersteunt mensen met een beperking en hun netwerk op alle levensgebieden en in alle levensfasen.

Redactie Christine Sturink (eindredactie), Ellen van Vliet, Patricia van der Put en Diana Henneken

Met bijdragen van Djanko (copyright Inklings/Djanko) en Zorgbelang Zuid-Holland

Fotografie Alex Hamstra (cover), Mezzo, WeHelpen, MEE-medewerkers

Vormgeving Rinus de Regt (TIEN Plus) | www.tienplus.net

Druk Quantas Rijswijk | www.quantas.nl

Copyright Overname van artikelen na toestemming van de redactie.

Contact

Voor vragen en opmerkingen voor de redactie: TIEN Plus, Johan de Wittstraat 40a, 3311 KJ Dordrecht, T 078 750 89 66, tienplus@meedrechtsteden.nl. Wilt u een abonnement op het Mantelzorgmagazine? Of wilt u ondersteuning van de afdeling Mantelzorg- en vrijwilligersondersteuning? Neem contact op met het Servicebureau van MEE.

MEE Drechtsteden

T 078 206 32 16
mantelzorg@meeplus.nl
www.meemantelzorg.nl

MEE Zuid-Hollandse Eilanden

T 0181 33 35 07
mantelzorg@meeplus.nl
www.meemantelzorg.nl