
Deze kwartaaluitgave van Welzijn Capelle is voor iedereen die langer voor een naaste zorgt.

Dag van de Mantelzorg 2019

De Dag van de Mantelzorg op 10 november is dit jaar anders gevierd: Welzijn Capelle heeft er op meerdere momenten aandacht aan besteed in plaats van op één dag. Met een krantenbericht over het bezoek van wethouder Marc Wilson aan twee mantelzorgers, en met verschillende activiteiten voor mantelzorgers.

Marc Wilson ging op de koffie bij de heer Ravenschot en mevrouw Brons. Ze praatten over wat mantelzorgers doen, waar ze tegenaan lopen in Capelle, en waar ze tevreden over zijn. Uit hun verhalen bleek met hoeveel liefde ze zorgen.

Lees hier het hele krantenbericht: <https://omroepzuidplas.nl/artikel/2019/11/15/capelse-wethouder-op-de-koffie-bij-mantelzorgers>



De extra activiteiten voor mantelzorgers bestonden uit een feestelijk MantelzorgMenu en een workshop 'Gezond slapen en dromen'. De kennismaking met Mindfulness van 21 november ging niet door. Wanneer deze workshop weer wordt aangeboden, kunnen mantelzorgers gratis meedoen.

Gezellig eten en bijpraten bij MantelzorgMenu

Op maandag 11 november was er een speciaal MantelzorgMenu in wijkrestaurant Schenkel voor de Dag van de Mantelzorg.

De tafels waren extra feestelijk, net als het herfstmenu. Tussen de gangen door gaf Dineke Schaaphok een toelichting op 'Ben van Waarde', de mascotte van de gemeente. Ben wijst vooral de oudere Capellenaren de weg naar speciale voorzieningen, en maakt hen bewust van zaken waar ze rekening mee moeten houden in deze levensfase. De heer Ravenschot en mevrouw Brons ontvingen een mooie afdruk van de Dag van de Mantelzorg-cartoon, als bedankje voor hun medewerking aan het krantenbericht. Ook op deze gezellige avond was er weer volop ruimte om bij te praten met andere mantelzorgers.



Het laatste MantelzorgMenu van 2019 was op maandag 16 december. **De MantelzorgMenu's vinden plaats in wijkrestaurant Schenkel, Bongerd 14**, van 18.00 tot 20.00 uur (inloop: 17.30 uur). Kosten: €4. Melk, karnemelk en water zijn inclusief, overige drankjes zijn voor eigen rekening. Coördinatoren Dineke of Alastair zijn aanwezig. Aanmelden kan bij het VIP, 010 - 264 02 20 of vip@welzijncapelle.nu o.v.v. MantelzorgMenu, aantal

gasten, telefoonnummer aanmelder en eventuele dieetwensen.

Planning 2020

Noteer vast de data van de volgende MantelzorgMenu's!

- Maandag 13 januari
- Maandag 9 maart
- Maandag 11 mei
- Maandag 13 juli
- Maandag 14 september
- Maandag 9 november

Bijeenkomst SAMen Parkinson

Op 20 november was er weer een bijeenkomst SAMen Parkinson, met ook het onderwerp 'wel of niet reanimeren'. Bij operaties of onverwachte ziekenhuisopname kan deze vraag ineens aan de orde komen.

We spraken over de wensen van een partner, keuzes respecteren, het gesprek aangaan, de positie van artsen. Een ingewikkeld onderwerp – dus goed om bijtijds over te praten, ook met vrienden, familie of huisarts.

Ook is gesproken over de invloed van Parkinson op de relatie, aan de hand van de invullijst van Rutgers over relatiekenmerken. Voor veel aanwezigen is het verlies van vaardigheden en activiteit een rouwproces. Dit heeft invloed op iemands rol als partner. De lijst van Rutgers kan een leidraad zijn voor een partnersgesprek: vinden wij dezelfde dingen belangrijk? Welke gevolgen heeft dat voor 'ons'? Ook in relaties zonder Parkinson is de lijst waardevol.

De hulpmiddelen in de Blokkervestiging in de Koperwiek stonden eerst op de eerste etage. Op verzoek van een van onze deelnemers is dit aangepast. Ook is informatie gegeven over een speciale, veiligere rollator voor Parkinsonpatiënten. Deze bevordert de focus van en beweging door de gebruiker. Zie www.gemino-rollators.nl/gemino/30-parkinson/.

Vervolgbijsamkomsten (onder voorbehoud)

- Woensdag 15 januari, 13.30 - 15.30 uur (let op: aan de Linie 7E)
- Woensdag 18 maart, 13.30 - 15.30 uur
- Woensdag 20 mei, 13.30 - 15.30 uur
- Woensdag 15 juli, 13.30 - 15.30 uur

Woensdag 16 september, 13.30 - 15.30 uur
Woensdag 18 november, 13.30 - 15.30 uur

Houd het informatiebulletin in de gaten voor de definitieve data! Vaste deelnemers krijgen deze ook per mail door. De bijeenkomst SAMen Parkinson van 15 januari 2020 vindt plaats aan de **Linie 7E**. Alle overige bijeenkomsten zijn in het **Huis aan de IJssel, Dorpsstraat 84a**. Aanmelden kan bij het VIP, 010 - 264 02 20 of vip@welzijncapelle.nu, o.v.v. SAMen Parkinson.

Bijeenkomst SAMen Dementie

Op 19 november was de laatste bijeenkomst SAMen Dementie van 2019. Tijdens deze bijeenkomst werd het onderwerp logeerszorg verder toegelicht.

Vanaf maart tot mei 2020 kunnen mantelzorgers van mensen met dementie gebruik maken van logeerszorg in een kamer van de Vijverhof. De zorgvrager wordt kort opgenomen, zodat de mantelzorger op adem kan komen. De voors en tegens werden besproken.

Verder vertelden de deelnemers over persoonlijke ervaringen van de afgelopen tijd. Soms gebeurt in korte tijd veel; uw verhaal delen met mensen die hetzelfde meemaken is fijn. De deelnemers hebben nog een hand-out ontvangen met alle gespreksonderwerpen van 2019.

Tot slot is een e-learning besproken. Deze gaat over veranderend gedrag bij dementie. Deze gratis online training (met tips en adviezen) is te vinden op <https://dementie.nl/online-training>.

Data 2020

Het komende jaar is SAMen Dementie op de volgende data (onder voorbehoud):

Dinsdag 21 januari, 13.30 - 15.30 uur
Dinsdag 17 maart, 13.30 - 15.30 uur
Dinsdag 19 mei, 13.30 - 15.30 uur
Dinsdag 14 juli, 13.30 - 15.30 uur
Dinsdag 15 september, 13.30 - 15.30 uur
Dinsdag 17 november, 13.30 - 15.30 uur

Houd het informatiebulletin in de gaten voor de definitieve data! Vaste deelnemers krijgen deze ook per mail door. De bijeenkomsten zijn bij het **Inloophuis De IJssel, Linie 1E**. Aanmelden: VIP, 010 - 264 02 20 of vip@welzijncapelle.nu, o.v.v. SAMen Dementie.

Alzheimer Café in Krimpen

In 2018 zijn de Alzheimercafés van Capelle en Krimpen samengevoegd en kunnen Capelse geïnteresseerden in Krimpen terecht. In het informatiebulletin staat voortaan het programma van het Alzheimer Café Krimpen.

- *13 januari 2020 DVD 'Mw. Bogers, zelfstandig wonen met geheugenproblemen'*
Het 1^e deel van een serie over het leven van Mevrouw Bogers, een zelfbewuste, krachtige vrouw, die moet leren omgaan met toenemende geheugenproblemen.
- *10 februari 2020 Vroegsignalering/niet pluis gevoel*
De praktijkondersteuner van de huisartsen vertelt over haar rol als mensen merken dat er iets met hun partner of ouder aan de hand is.

Waar en wanneer?

Het Alzheimercafé vindt plaats in het Facet/Tiendhove, Patrijzenstraat 57, Krimpen aan den IJssel (elke tweede maandagmiddag van de maand), 13.15 uur - 15.00 uur (inloop 13.00)

uur). Aanmelden is niet nodig. Iedereen is welkom! Neem voor meer informatie contact op met KrimpenWijzer, 0180 - 517 590, of Steunpunt Mantelzorg Krimpen, 06 - 202 24 828.

Zorgpension Fundis definitief gesloten

Op vrijdag 6 december hoorden we onverwachts dat het Zorgpension van Fundis per 10 december 2019 definitief sluit. Dit betekent dat er binnen het Zorgpension geen nieuwe opnames meer ingepland worden en dat geplande opnames vervallen.

Mensen die via ons een opname hadden gepland, hebben wij persoonlijk op de hoogte gebracht. Wij proberen voor hen een passende oplossing te vinden.

Inventarisatie

Welzijn Capelle inventariseert nu samen met de gemeente of een andere zorgaanbieder in Capelle de logeerszorgfunctie kan overnemen. We waren al bezig om de vervangende zorg in andere verpleeghuizen beschikbaar te maken voor mensen die niet in het Zorgpension terechtkonden, maar dat zat nog in een pril stadium. Nu de opnamecapaciteit van het Zorgpension van Fundis volledig wegvalt, hopen we hier snel meer over te weten. We houden u op de hoogte.

Aanvragen

Aanvragen voor logeerszorg kunt u nog altijd bij ons indienen. We kijken dan wat de mogelijkheden zijn. Weten of u in aanmerking komt voor een kort logeerverblijf? Neem contact op met Dineke Schaaphok of Alastair Roolvink van het Servicepunt Mantelzorg via 010 - 264 02 20 of d.schaaphok@welzijncapelle.nl / a.roolvink@welzijncapelle.nl.



Mantelzorgpas Capelle

Denk er vooral aan het saldo op uw Mantelzorgpas te besteden. Het komt vast goed van pas in de decembermaand, voor iets leuks of lekkers!

Gratis extraatje

Ook kunt u tot 5 januari een gratis cadeautje vanwege de Dag van de Mantelzorg ophalen. Wat wordt het: een halve vlaai van Limburgia, een plant bij Marcel Gorissen – of toch de wijn van Slijterij Bodega van Wijk? Kijk voor u de stad ingaat op www.mantelzorgpascapelle.nl voor de aanbieders.

Mantelzorg in de kerk of op het werk

Op zondag 24 november stelde Dineke het Servicepunt Mantelzorg van Welzijn Capelle voor tijdens een presentatie in de katholieke kerk St. Paulus' Bekering. Zij vertelde wat mantelzorg inhoudt en hoe het Servicepunt mantelzorgers ondersteunt. Van individuele gesprekken tot de mogelijkheden voor logeerszorg.

Meer dan ze zelf dachten, bleken aanwezigen zelf mantelzorger. De gemeente hoorde wat zij kunnen betekenen voor mantelzorgers. Het is belangrijk aandacht te hebben voor de partner, kinderen en naasten van iemand die zorg nodig heeft, en wat zij doen te waarderen met een compliment of concrete hulp. Aandacht kost niets, maar betekent veel.

Is er bij uw organisatie of kerk behoefte aan een presentatie? Bel het VIP op 010 - 264 02 20 en vraag naar Alastair Roolvink of Dineke Schaaphok.

Verpleegkundige kindverzorging bij De Groene Burcht

De Groene Burcht (voorheen de Pallieterburcht) is een kleinschalige kindverzorging en levert verpleegkundige kindverzorging voor ernstig zieke kinderen van nul tot en met zestien jaar.

De Groene Burcht (www.degroeneburcht.nl) is ook een kinderopvang voor kinderen van nul tot vijf. Er zijn gespecialiseerde verpleegkundigen aanwezig en de kinderen krijgen natuurlijk volop ruimte om te spelen en zich te ontwikkelen.

Logeerszorg

De Groene Burcht biedt ook logeerszorg. Ouders kunnen zo op adem komen of tijd maken voor de rest van het gezin. Ook kunnen kinderen hier tijdelijk wonen, bijvoorbeeld als ouders medische scholing krijgen zodat hun kind thuis kan wonen. Ook biedt de zorginstelling palliatief terminale zorg, met logeermogelijkheden voor de ouders.

Jonge mantelzorgers

Kinderen uit een gezin met een zieke weten vaak niet beter. Toch heeft deze ervaring op termijn vaak gevolgen. Het Servicepunt Mantelzorg wil deze (jonge) mantelzorgers graag ook ondersteunen.

Ontmoeting Oostgaarde: verhuizing Baronie en kerstactiviteiten

De Ontmoeting Oostgaarde bestaat uit de locaties Baronie en Beemsterhoek. Op beide locaties worden veel verschillende activiteiten georganiseerd, zoals bewegen voor senioren, koersbal, muziek en creatieve activiteiten.

Vanwege een verbouwing is de Baronie tot april 2020 gehuisvest aan de Linie 3 (eerste etage). In december zijn er speciale kerstactiviteiten aan de Beemsterhoek 338:

- Vrijdag 20 en dinsdag 24 december: kerstlunch vanaf 12.00 uur. Bijdrage € 4.
- Dinsdag 31 december: gezellige jaarafsluiting jaar met oliebollen en spelletjes, 10.00 - 16.00 uur.

Voor alle activiteiten graag aanmelden via 010 - 753 56 10 of openinloop@zellingen.nl.
Bekijk hier het volledige programma: www.zellingen.nl/ontmoeting-en-dagactiviteiten/ontmoeting/ontmoeting-bij-de-zellingen.

Zorgverzekering en mantelzorg

In november hebben alle zorgverzekeraars hun premie voor 2020 bekend gemaakt. Overweegt u een overstap? Let dan op de volgende zaken.

Verwacht u bepaalde kosten, bijvoorbeeld voor bril of hoorapparaat? Gaat uw jaarlijkse eigen risico op? Heeft u een potje voor extra uitgaven? Deze websites helpen bij uw besluit:

www.independer.nl/zorgverzekering/intro.aspx;

www.zorgwijzer.nl/zorgvergelijker/zorgverzekering-kiezen

Speciale ondersteuning mantelzorgers

Diverse verzekeringen bieden in hun (aanvullende) pakketten ondersteuning aan voor mantelzorgers, bijvoorbeeld VGZ met hun Rotterdampakket. Hiermee kan de inzet van een mantelzorgmakelaar worden vergoed en soms vervangende mantelzorg. Mantelaar (www.mantelaar.nl) is een van de aanbieders van vervangende mantelzorg. Vraag bij de verzekeraar naar de voorwaarden.

Overstappen

Regel overstappen vóór 1 januari 2020. Vaak verzorgt de nieuwe verzekeraar het afmelden bij de huidige. Kosten gemaakt in 2019 gaan naar de oude verzekeraar. Behoeftte aan informatie, tips, delen van ervaringen? Bel met het Servicepunt Mantelzorg, 010 - 264 02 20.

Activiteiten inloophuis De IJssel



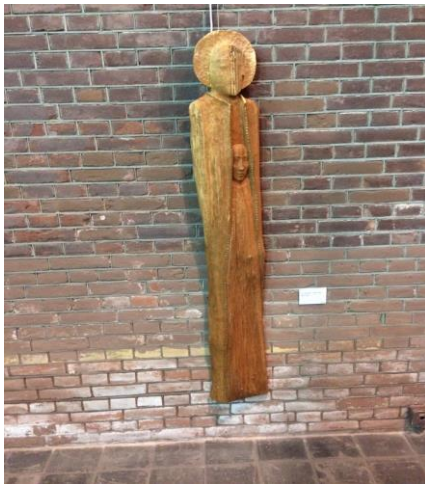
Het inloophuis aan de Linie 1E biedt (ex-)kankerpatiënten en hun naasten een luisterend oor. En allerlei activiteiten, zoals voetmassages, een lunchconcert of creatieve activiteiten.

Op 18 december bent u van harte welkom voor een Kerstfeest Concert van 12.30 - 14.30 uur. Kosten: €3,50 (inclusief soep en broodje).

Openingstijden

Inloophuis De IJssel is open op maandagen (13.00 - 16.00 uur), woensdag en donderdag (10.00 - 16.00 uur) en vrijdag (10.00 - 13.00 uur). Kijk op www.inloophuisdeijssel.nl voor het wisselende maandprogramma, of bel 010 - 737 00 69 voor een activiteitenoverzicht op papier. **Let op: het inloophuis is gesloten van 23 december tot 2 januari 2020.**

Engel van trouw



Engel van trouw, Abdij Sion (Diepenveen)

Mantelzorg

*als een jas geeft hij warmte
beschermt tegen water en kou
geeft met liefde
en blijft altijd trouw*

Dineke

Dineke en Alastair van het Servicepunt Mantelzorg wensen jullie prettige feestdagen en een goed 2020. Graag tot ziens in het nieuwe jaar!

Let op: het Servicepunt is van 23 december tot en met 3 januari minder goed bereikbaar. Voor dringende hulpvragen, bel 010 - 707 49 00.

Wijzigingen | reacties | aan- en afmelden

Zijn er wijzigingen in uw gegevens of bent u niet langer mantelzorg? Geef dit door via mantelzorg@welzijncapelle.nu of het VIP.

Reacties, vragen, aan- of afmelden? Dat kan via www.welzijncapelle.nu/mantelzorgers/aanmelden-mantelzorg of via mantelzorg@welzijncapelle.nu



De Linie 7e | 2905 AX | Capelle aan den IJssel
010 - 707 49 00 | info@welzijncapelle.nu

www.welzijncapelle.nu