

---

*Periodieke uitgave van Welzijn Capelle. Voor iedereen die voor een naaste zorgt.*

---

## **Afscheid van Alastair Roolvink**

**Beste mantelzorgers,**

**Ruim twee jaar ben ik met veel plezier coördinator mantelzorg en respijtzorg geweest bij Welzijn Capelle. Een prachtige baan, waardoor ik veel van u heb leren kennen. Gaandeweg groeide bij mij de wens om weer bij een zorgorganisatie te werken om mensen met een dementie en hun mantelzorgers te begeleiden.**

Per 1 april maak ik de overstap naar een baan als maatschappelijk werker bij een zorginstelling. Hopelijk start de nieuwe mantelzorgconsulent zo snel mogelijk. Hij of zij neemt zo veel mogelijk de lopende ondersteuningstrajecten over. Heeft u hierover vragen, neem dan contact op met het VIP en vraag naar Dineke Schaaphok. Dank u wel voor uw vertrouwen, en ik wens u alle goeds voor de toekomst!



---

## **SAMen Dementie**

Alastair geeft de bijeenkomsten SAMen Dementie tot er een nieuwe consulent is gevonden. De bijeenkomsten gaan dus gewoon door op de vastgestelde data. De eerstvolgende is op 19 mei, aan de Linie 1E. Aanmelden kan via het VIP.

## **Training Omgaan met dementie**

Op donderdag 16 april geeft Alastair voor het Kenniscentrum de training Omgaan met dementie. Deze is gratis, ook voor mantelzorgers, en vindt plaats in het Huis aan den IJssel, Dorpsstraat 84a in Capelle. Tijden: 14.00 - 17.00u. Aanmelden via het VIP.

---

## **Het verhaal van mantelzorger Ron**

**Ron de Rotte (53) gaf zijn loopbaan als telecommunicatiemanager op om full-time vrijwilliger te worden. Dat was hij tien jaar lang, met hart en ziel.**

Toen ging zijn moeder hard achteruit. Hij werd mantelzorger. Hij zorgt met liefde voor zijn moeder van nu 81, maar makkelijk vindt hij het niet. 'Ik doe het, want ze heeft me hard nodig. Ze wordt steeds afhankelijker, waardoor ik soms mijn grenzen moet verleggen. Maar ik kan het opbrengen omdat ze zo'n lieverd is.'



het-hart

Met humor houden ze het samen lichter. Ook probeert Ron regelmatig leuke dingen te doen, voor de balans. Zo ging hij laatst op vakantie met zijn vrouw. En in tegenstelling tot eerdere keren, kon hij de zorg voor zijn moeder dit keer met een gerust hart overdragen. Aan de studenten van Mantelaar. Ron: 'Meer mantelzorgers zouden van [www.mantelaar.nl](http://www.mantelaar.nl) moeten weten!'

*Lees het volledige verhaal van Ron en zijn moeder op [www.welzijncapelle.nu/vanuit-](http://www.welzijncapelle.nu/vanuit-)*

---

## MantelzorgMenu 9 maart: alledaagse activiteiten

**Op maandagavond de 9e maart genoten zo'n 20 aanwezigen van een heerlijke courgettesoep, Italiaanse pasta met gehaktballetjes in tomatensaus en voortreffelijke salade. Dineke nodigde de gasten per tafel uit om stil te staan bij alledaagse activiteiten.**

Als mantelzorger heb je het elke dag druk met van alles: helpen met douchen, inkopen doen, bellen met instanties, bezoek ontvangen. Dineke: 'Wordt u van deze activiteiten blij of boos? Zijn er zaken waar u zich zorgen over maakt, of juist verdrietig van wordt?' De mantelzorgers en andere aanwezigen deelden hun ervaring en gingen met elkaar in gesprek. Dat lukte nog beter toen er bij de koffie en thee een klets kop werd geserveerd.



Naast vaste bezoekers waren er ook weer nieuwe gasten. Wilt u genieten van nieuwe ontmoetingen en fijne gesprekken bij een heerlijke maaltijd? Kom dan naar het MantelzorgMenu!

### Locatie en aanmelden

Het volgende MantelzorgMenu is op 11 mei. Kosten: €4. Melk, karnemelk en water zijn inclusief. Er is een mantelzorgcoördinator aanwezig. Graag van tevoren aanmelden bij het VIP, o.v.v. MantelzorgMenu (plus namen van de gasten, telefoonnummer aanmelder en eventuele dieetwensen).

## Parkinson Café en SAMen Parkinson



**Op donderdag 27 februari was er een bijeenkomst van het Parkinson Café in Rijckehove. Thema: psychosociale zorg bij parkinson.**

Jeroen Immerzeel, fysiotherapeut bij de Zellingen, legde uit wat psychosociale ondersteuning is, waarom het belangrijk is en welke professionals dit geven.

Dineke Schaaphok van het Servicepunt Mantelzorg vroeg de mensen in de zaal naar hun

ervaringen bij het horen van de diagnose parkinson. Welk gevoel overheerste? Was het een schok, of misschien een opluchting om eindelijk te weten wat er aan de hand was? Hoe beleefde de partner of mantelzorger de diagnose? Er kwamen verhalen uit de zaal over de reactie van de omgeving op het veranderend gedrag en uiterlijk. Dat maakte de gevolgen van parkinson voor de zorgvrager én mantelzorger in relatie met hun omgeving duidelijk. Hoe ga je om met de omgeving, en wat doet de reactie van anderen met je? Een interactieve middag waarbij de ervaringen van de één tips voor de ander konden zijn!

Het Parkinson Café is voor mensen met parkinson of parkinsonismen, en hun partner of mantelzorger. Op wisselende locaties zijn er bijeenkomsten op de laatste donderdag van de maand. Het Parkinson Café van 26 maart gaat over kleding en verzorging en is in het Spijkenisse Medisch Centrum, Ruwaard van Puttenweg 500, 3201 GZ Spijkenisse. Voor meer informatie, zie [www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-rotterdam](http://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-rotterdam)

### Volgende bijeenkomst SAMen Parkinson

De volgende bijeenkomst van SAMen Parkinson is op 20 mei. Graag aanmelden bij het VIP o.v.v. SAMen Parkinson.

---

### Leuke aanbiedingen

**Er zijn nog steeds veel mantelzorgers die de €25 op hun mantelzorgpas vergeten te gebruiken. Ook denken mensen die zich afmelden als mantelzorger dat ze het saldo niet meer mogen opmaken.**



Het tegendeel is waar, want: het tegoed op de pas is een beloning voor alle gedane inzet. Ook als u dus geen mantelzorger meer bent, mag u het tegoed helemaal opmaken aan iets leuks voor uzelf. Voor meer info, zie [mantelzorgpascapelle.nl](http://mantelzorgpascapelle.nl).

#### Tip: Rotterdampas!

Wist u dat alle Capellenaren een Rotterdampas kunnen aanschaffen? Voor €60,00 (of een gereduceerd tarief bij een laag inkomen) heeft u er een. Met de Rotterdampas zijn veel leuke en soms (bijna) gratis uitjes te doen. Neem bijvoorbeeld de aanbieding van Diergaarde Blijdorp: met de Rotterdampas kunt u 1x voor maar € 5 naar

de dierentuin, of 50% korting op een abonnement krijgen. Niet op vakantie? Dan is er zo toch veel leuks te beleven voor weinig. Meer informatie vindt u op [rotterdampas.nl](http://rotterdampas.nl).

---

## AGENDA

- 26 maart**, 15.00 - 17.00 uur **Parkinson Café** (Spijkenisse Medisch Centrum, Ruwaard van Puttenweg 500, 3201 GZ Spijkenisse)
- 26 maart**, 19.30 - 21.30 uur Thema-avond: Leren met Niet-aangeboren hersenletsel (Hersenletsel-Afasiecentrum, Linie 5a, 2905 AX Capelle a/d IJssel)
- 16 april**, 14.00 - 17.00 uur **Training Omgaan met dementie**. Gratis (Huis aan den IJssel, Dorpsstraat 84A). Aanmelden via het VIP.
- 11 mei**, 17.30 - 20.00 uur **MantelzorgMenu** wijkrestaurant Schenkel, Bongerd 14.
- 16 mei**, 10.00 - 11.30 uur **Gezond eten met diabetes** (voor meer info, zie [www.carasvoeding.nl](http://www.carasvoeding.nl))
- 19 mei**, 13.30 - 15.30 uur **SAMen Dementie** (Inloophuis de IJssel, de Linie 1E)
- 20 mei**, 13.30 - 15.30 uur **SAMen Parkinson** (Huis aan den IJssel, Dorpsstraat 84)

**NB. Houd de landelijke berichtgeving over het coronavirus in de gaten. Sommige bijeenkomsten worden mogelijk geannuleerd.**

---

## Contactgegevens Servicepunt Mantelzorg | Vrijwilligersinformatiepunt (VIP)

**Vragen over mantelzorg, of een luisterend oor nodig?** Neem contact op met Dineke Schaaphok of Alastair Roolvink van het Servicepunt Mantelzorg.

*Let op: Alastair start 1 april met een nieuwe baan!*

d.schaaphok@welzijncapelle.nu  
a.roolvink@welzijncapelle.nu  
Tel. 010 - 264 02 20

**Aanmelden voor cursussen en bijeenkomsten** kan bij het VIP (VrijwilligersInformatiePunt) via 010 - 264 02 20 of [vip@welzijncapelle.nu](mailto:vip@welzijncapelle.nu).

---

## Wijzigingen | reacties | aan- en afmelden

*Zijn er wijzigingen in uw gegevens of bent u niet langer mantelzorger? Geef dit door via [mantelzorg@welzijncapelle.nu](mailto:mantelzorg@welzijncapelle.nu) of het VIP.*

*Reacties, vragen, aan- of afmelden? Dat kan via [www.welzijncapelle.nu/mantelzorgers/aanmelden-mantelzorg](http://www.welzijncapelle.nu/mantelzorgers/aanmelden-mantelzorg) of via [mantelzorg@welzijncapelle.nu](mailto:mantelzorg@welzijncapelle.nu)*



De Linie 7<sup>e</sup> | 2905 AX | Capelle aan den IJssel  
010 - 707 49 00 | [info@welzijncapelle.nu](mailto:info@welzijncapelle.nu)

[www.welzijncapelle.nu](http://www.welzijncapelle.nu)