

V O O R W O O D

Drempel

“Ik moest wel over een drempel heen, niet zozeer om hier aan te kloppen maar om mezelf te zien als mantelzorgers. Dat ik voor mijn man zorg is toch logisch?”. Het gevoel dat het vanzelfsprekend is dat je voor een naaste zorgt, leeft bij veel mantelzorgers. Zij weten heel goed hoe ze voor een ander moeten zorgen, maar ze rennen zichzelf vaak voorbij met het risico om overbelast te raken. Het is ons doel om dat te voorkomen. Daarom is het ook zo belangrijk dat mantelzorgers ons weten te vinden. We organiseren ontspannen bijeenkomsten om mantelzorgers met elkaar in contact te brengen maar ook bijeenkomsten waar deskundige voorlichting wordt gegeven over bijvoorbeeld bepaalde medische aandoeningen. Hoewel het aantal mantelzorgers dat zich bij ons heeft ingeschreven enorm groeit, is het nog steeds maar een klein gedeelte van alle mensen die mantelzorgtaken uitvoeren. Je hoeft het als mantelzorgers niet helemaal alleen te doen. Wij wensen u een mooie zomer toe!

Team welzijnskwartier mantelzorgondersteuning

Druk bezochte Warme mantel XL voor mantelzorgers



Op donderdag 12 april was het weer tijd voor de jaarlijkse Warme mantel XL, dit keer in het Clubgebouw van muziekvereniging DVS. Binnen een aantal dagen was inschrijven al niet meer mogelijk vanwege de vele enthousiaste aanmeldingen van mantelzorgers. Mantelzorgers konden kiezen uit verschillende workshops zoals servies schilderen, cupcakes decoreren, nagel en handverzorging en werken met emaille. Ook aan de mannelijke mantelzorgers was dit jaar gedacht met een workshop visroken. “Wat fijn om even iets voor mezelf te doen en andere mantelzorgers te ontmoeten”, was een van de vele reacties. Komt u de volgende keer ook?



Komt u ook naar de zorgmarkt?

Op dinsdag 28 augustus van 13.00-21.00 uur organiseren wij een zorgmarkt tijdens de toeristenmarkt in Katwijk. De gemeente heeft ons 25 kramen aangeboden die bemand gaan worden door diverse organisaties die u als mantelzorgers kunnen ondersteunen. Komt u gezellig langs?

Pizzaparty en Nerfbattle voor jonge mantelzorgers

Vrijdag 11 mei was het zo ver; de pizzaparty en nerfbattle voor onze Jonge Helden. 26 kinderen in de leeftijd van 8 tot 14 jaar melden zich in de namiddag bij Scum. Deze middag was speciaal voor hen. Even los komen van het zorgen en lekker iets doen wat bij je leeftijd past.

Twee groepen konden onder leiding van Roy een nerfbattle met elkaar aangaan in de grote zaal van Scum. Speciaal voor deze gelegenheid was daar een parcours uitgezet met schermen en was het er flink donker gemaakt op wat onheilspellende flitslichten na. Al snel vlogen de schuimrubber pijltjes je om de oren en ging het er fanatiek aan toe. De andere twee groepen konden in de andere zaal even lekker gamen, tafelfoetballen, darten, spelletjes doen of gewoon wat chillen. Elk half uur werd er gewisseld. Na afloop kreeg iedereen zijn eigen pizza. Wat ons betreft een geslaagde activiteit voor Jonge Helden.

Ben je zelf een Jonge Held of ken je er een? Een Jonge Held is iemand tot en met 24 jaar die zorgt voor een ziek familielid. Bijvoorbeeld een ouder, broer, zus, opa of oma. En degene waar je voor zorgt kan ziek, gehandicapt, verslaafd of depressief zijn. Aanmelden kan via de app 06 13 42 42 07 of mail naar nadine@welzijnskwartier.nl of digitaal via onze website www.welzijnskwartier.nl.



En wij hebben alvast voor u een verrassing!

Thema Dag van de mantelzorg 2018 'Verras de mantelzorger'

Door de vele nieuwe inschrijvingen moesten wij vorig jaar een aantal mantelzorgers teleurstellen omdat de middag in Huys te Britten al vol zat.

Dat willen wij uiteraard dit jaar voorkomen. Daarom gaan wij u als mantelzorger verrassen met de week van de mantelzorg.

Deze zal plaatsvinden in de week van 5 tot en met 10 november. In deze week zullen er zoals het er nu uitziet vier activiteiten plaatsvinden.

U kunt dan een keuze maken uit 1 activiteit die wellicht nog beter bij u past qua leeftijd en interesse.

Op dit moment zijn wij nog druk bezig met de organisatie en invulling van deze activiteiten.

Wij houden u hiervan op de hoogte. Aanmelden zal zoals elk jaar pas mogelijk zijn vanaf 1 oktober.



Welzijnskwartier mantelzorgondersteuning blijft graag met je in contact

Ben je mantelzorger en wil je ervaringen delen en op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg? Neem dan eens een kijkje op onze Facebook pagina



Verder hebben wij ook een nieuwe website. www.welzijnskwartier.nl

Heeft u als mantelzorger interesse in een lotgenotencontact groep?

U geeft regelmatig bij ons aan dat u graag in contact wilt komen met andere mantelzorgers met een bepaald ziektebeeld zoals bijvoorbeeld dementie of aangeboren hersenletsel.

Uiteraard zijn er landelijke patiëntenverenigingen waar u steun kunt vinden als mantelzorger. Maar misschien heeft persoonlijk contact toch meer uw voorkeur?

U kunt ons hierover mailen. Bij genoeg interesse kunnen wij kijken wat binnen onze mogelijkheden ligt om een contactgroep te starten. Wellicht wilt u zelf de contactpersoon worden en kunnen wij bijvoorbeeld een ruimte faciliteren? Mailen mag naar Rowenda@welzijnskwartier.nl of bel naar 071-4033323.

Autisamen organiseert bijeenkomst met thema Jongeren met autisme en arbeid

Veel kinderen uit de gezinnen van Autisamen krijgen ook met dit onderwerp te maken. Een vervolgstudie blijkt niet altijd mogelijk en waar vind ik een passende stage voor mijn kind?

Reden voor Autisamen om op 13 maart in gesprek te gaan met Olga Werkhoven (Gemiva-SVG Groep) en twee medewerksters van Centraal. Gemiva-SVG Groep is er voor mensen die zorg of ondersteuning hebben door een handicap, chronische ziekte of beperking. Vanuit Centraal worden door de weefs diensten geleverd door mensen met een beperking aan de wijk en activiteiten ondernomen.

Deze organisaties waren benieuwd wat de jongeren doen als zij klaar zijn met hun studie. Vinden zij gelijk een baan en zo niet wat doen de jongeren dan: zitten zij thuis of

gaan ze naar dagbesteding of doen ze vrijwilligerswerk. Helaas heeft Autisamen nog geen ervaring met jongeren met autisme en arbeid en uiteraard wilden zij graag ook meer informatie over dit onderwerp hebben.

Tijdens dit gesprek is het idee ontstaan om een avond te organiseren in samenwerking met Gemiva, Centraal en de gezinnen van Autisamen. Bij navraag bleek er veel belangstelling te zijn en de avond heeft inmiddels plaatsgevonden op 13 juni in Jottem Oegstgeest. Tijdens deze avond konden zij met elkaar brainstormen wat Autisamen graag voor hun kinderen zien op het gebied van werk. Een idee is om een eventuele overbruggingsperiode op te starten waar kinderen met autisme "stages" kunnen lopen, zodat uitgezocht kan worden welk werk het beste bij hun past. Gemiva en Centraal wilden ook graag weten wat zij als organisatie nodig hebben om op deze vraag in te kunnen spelen. Ook was er deze avond een jobcoach aanwezig. Zij zijn ook op de hoogte van de wet- en regelgeving.

Door de uitleg van Gemiva, Job2Go en de gemeente Katwijk en het delen van ervaringen door de ouders krijgen de organisaties een beter inzicht wat de mogelijkheden zijn voor kinderen met autisme en arbeid.

De volgende bijeenkomst zal zijn op woensdag 14 november a.s. van 19.30-22.00 uur. Het adres is Jottem, Louise de Colignylaan 29 in Oegstgeest. Aanmelden kan via autisamen@gmail.com. De avond voor Autisamen is bedoeld voor de hele regio; Duin- en Bollenstreek, Oegstgeest, Leiden en Voorschoten.



Team Sociale Ondersteuning nu ook digitaal bereikbaar

Bij het team sociale ondersteuning kunnen inwoners van gemeente Katwijk terecht met vragen over welzijn, zorg, geld, werk of dagbesteding. Bijvoorbeeld wanneer de mantelzorg voor een familielid teveel wordt, wanneer er zorgen zijn over geld, of wanneer ze te maken krijgen met echtscheiding of verlies. Het kan ook zijn dat er voor een inwoner op diverse vlakken behoefte is aan de organisatie van ondersteuning. Zij kijken samen wat nodig is. Inwoners kunnen rekenen op een luisterend oor, advies, praktische informatie en ondersteuning. Sinds kort kunnen inwoners van Katwijk hun ondersteuningsvragen ook stellen via het online contactformulier op de website www.teamsokatwijk.nl

Inloopspreekuur

Op werkdagen kunnen inwoners tussen 9.00-12.00 uur bij het team sociale ondersteuning binnenlopen op 't Kwadrant (Schimelpenninckstraat 10, Katwijk) of in de Burgt (Burgemeester Koomansplein 1, Rijnsburg). De Formulierenbrigade is dan ook aanwezig. Zij kunnen helpen bij het invullen van diverse aanvragen of andere formulieren.



Training Vitale Mantelzorg

Wij zijn enthousiast dat wij nu ook een training aan u kunnen aanbieden. Met aandacht voor u en uw mantelzorgsituatie. Tijdens deze training kunt u samen met andere mantelzorgers leren zo vitaal mogelijk te blijven. Zodat u de zorg goed aankunt en volhoudt. Tijdens de training hebben we aandacht voor; uw mantelzorgsituatie, uw netwerk, goed voor uzelf zorgen, wat geeft u energie en wat vraagt energie en hoe houdt u de balans? Tijdens de training maakt u een plan voor uzelf en uw eigen situatie. De training duurt 5 dagdelen van 1,5 uur. Per training kunnen maximaal 8 mantelzorgers deelnemen. De trainers zijn Asli Filiz, sociaal werker van Welzijnswartier Mantelzorgondersteuning en Annuska van Kampen, consulente van VTV Leiden. Deze cursus is inmiddels van start gegaan. Hou onze website, kranten en Facebookpagina in de gaten voor nieuwe data.



Blijk van waardering mantelzorgers 2018

Is er iemand die voor u zorgt? Als u mantelzorg krijgt, kunt u hem/haar aanmelden voor een waardering.

Deze 'Blijk van Waardering' is een bedrag van € 100 per zorgvrager (persoon die zorg ontvangt).

Vraag dit vóór 30 november 2018 aan.

Met deze waardering wil de gemeente duidelijk maken dat mantelzorgers onmisbaar zijn in onze samenleving.

Aanvragen kunt u doen via onze website www.welzijnswartier.nl of bel met 071-4033323



Colofon

Nieuwsbrief Mantelzorg is een uitgave van Welzijnswartier Mantelzorgondersteuning
Redactie: Team Welzijnswartier Mantelzorgondersteuning. **Oplage:** 1500 exemplaren
Adres: Huize Callao, Callaoweg 1, 2223 AS Katwijk. **Telefoon:** 071 403 33 23
Website: www.welzijnswartier.nl **E-mail:** annabelgerritsen@welzijnswartier.nl