

V O O R W O O D

Week van de mantelzorg

Met het team kijken we terug op een hele geslaagde eerste week van de mantelzorg. Doordat u kon kiezen uit verschillende activiteiten hebben wij heel veel nieuwe gezichten gezien. En na het lezen van alle evaluatieformulieren zijn wij tot de conclusie gekomen dat u deze nieuwe opzet ook als positief heeft ervaren. De week van de mantelzorg ging van start op maandag 5 november met een heerlijk sate buffet om daarna met elkaar te gaan bowlen bij Lucky's Bowling in Warmond. Op dinsdag 6 november werden de collega mantelzorgers binnen Welzijnswartier in het zonnetje gezet met een koffie uurtje en een klein presentje. Woensdag 7 november zijn wij gaan wandelen in het Panbos onder leiding van Jet Parlevliet, Henk de boswachter en Anita de stadsboerin. Na afloop werden we warm ontvangen met koffie met appeltaart in het Theehuis. Op donderdag 8 november waren we te gast bij Herberg Welgelegen voor een high wine met overheerlijke hapjes. De week werd op zaterdag 10 november afgesloten bij Induyn met een heerlijk visbuffet van Dirks Vishandel, een optreden van zangeres Roselle en tot slot de bingo met heel veel fantastische prijzen. Nogmaals onze dank aan horeca, winkeliers en kleine zelfstandigen in de Gemeente Katwijk die een bijdrage hebben geleverd om deze week tot een succes te brengen. Wij hopen u volgend jaar weer bij een van onze bijeenkomsten te mogen begroeten.

Team welzijnswartier mantelzorgondersteuning

Bij deze een welgemeend bedankje voor de bowlingavond van gisteren. Op weg naar huis viel het mij op dat er, voor mijn gevoel, gelukkig niet of maar heel weinig gesproken werd, over de mantelzorgtaken die men heeft. Eerlijk gezegd, zag ik daar tegenop, dat ik van vreemden zou horen hoe zij de mantelzorg ervaren. Maar dat is gelukkig niet gebeurd. Het werd een avond zonder rugzak zoals ik het maar noem.



Ik heb genoten van de fantastische middag, heerlijk gegeten en gelachen,

leuke zangeres, lieve mensen en nieuwe mensen ontmoet.

Ja zo kan ik nog wel door gaan het is wel duidelijk dat ik het naar mijn zin heb gehad. Dank jullie wel allemaal!



De Week van de Mantelzorg



Ik wil iedereen van het Welzijnswartier bedanken voor het kaartjes wat ik gekregen heb! Dat de mantelzorgers goud waard zijn. Heel leuk en lief.



Bedankt dames voor de wandeling in het Panbos met boswachter Henk. Zeer geslaagd. Ook de koffie en appeltaart was heerlijk. Onze hartelijke dank!



Even voorstellen...



Hiiii.... mijn naam is Nadine de Koning en ben 30 jaar oud. Als jongerenwerker zet ik mij in voor verschillende groepen jongeren, zo ook Jonge Helden!! Zelf ben ik ook een Jonge Held geweest en nog steeds ben ik een mantelzorgster voor familieleden waar ik heel veel van hou. Ik weet dus als geen ander hoe het is om voor iemand te zorgen maar ook hoe het is om je zorgen te maken over iemand. Als jongerenwerker bij het Welzijnswartier mag ik nu voor de Jonge Helden een leuk programma maken. Dit programma is te vinden op <http://www.kattuk.nl/info/jonge-helden/> en natuurlijk kan je ook bij mij terecht als je even je ei kwijt moet bij iemand. Je kan mij bereiken via 06-13424207 (mag bellen, sms'en, appen) of mail naar nadinedekoning@welzijnswartier.nl

Uw mening vinden wij belangrijk!

Het afgelopen jaar is de informatie carrousel niet doorgegaan vanwege te weinig aanmeldingen. Dit vinden wij jammer en wij willen graag weten of wij deze carrousel voor 2019 weer op de agenda moeten zetten.

Tijdens deze bijeenkomst kunt u gratis voorlichtingen krijgen over diverse onderwerpen zoals autisme, niet aangeboren hersenletsel, notaris, dementie, psychische problemen en de Katwijkse ziekte. Wilt u ons mailen indien u interesse heeft om naar deze bijeenkomst te komen en welke dag of dagdeel uw voorkeur heeft? Of wellicht mist u een onderwerp?

Mail naar mantelzorg@welzijnswartier.nl



Welzijnswartier mantelzorgondersteuning blijft graag met je in contact

Ben je mantelzorgster 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.welzijnswartier.nl



Annabel een beetje beter leren kennen...

U heeft waarschijnlijk Annabel wel eens voorbij zien vliegen tijdens onze bijeenkomsten. Ze is onze PR vrouw (schrijft ook deze nieuwsbrief) en regelt alle bijeenkomsten tot in de puntjes. Maar het leek mij een goed idee om Annabel zelf eens aan de tand te voelen. Dus aan mij (Evelien) de schone taak om Annabel wat vragen voor te leggen.

Evelien: "Annabel, je zegt zelf vaak dat je bij het meubilair hoort, maar je werkt inmiddels al 19 jaar in de zorg eerst bij Marente bij de vrijwillige thuishulp en sinds 2012 voor mantelzorgers in de gemeente Katwijk. Wat maakt het werk zo bijzonder?"

Annabel: "mensen helpen en geeft toch een bepaalde voldoening. Ik ben zelf mantelzorger geweest van mijn ouders, die helaas al meer dan 21 jaar geleden zijn overleden. Mijn moeder was enigst kind dus hierna kreeg ik automatisch de zorg voor mijn oma waarvoor ik 10 jaar heb mogen zorgen en die de hoge leeftijd mocht bereiken van 102 jaar.

Ik weet wat voor hectische tijd dit was. Alle ballen de lucht in houden, gezin, werk en mantelzorg. Ik had toen gelukkig vrij snel door dat ik alle mantelzorg taken onmogelijk zelf kon blijven doen. Ik heb toen veel kunnen overdragen aan professionals en vrijwilligersorganisaties. Hierdoor bleef ik als mantelzorger overeind. Wat ik uit deze periode heb geleerd wil ik ook graag overbrengen op mantelzorgers. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen".

Evelien: "En wat geeft je energie van dit werk?"

Annabel: "Ik heb in 7 jaar tijd ons bestand van mantelzorgers enorm zien groeien en steeds meer mantelzorgers weten ons te vinden. Onze bijeenkomsten die wij organiseren worden steeds drukker bezocht Dit geeft aan dat wij met ons team op de goede weg zitten. En dat geeft energie! Ook krijg ik energie van ons team, wij kunnen van elkaar op aan en dat geeft een fijn gevoel."

Evelien: "Wat is je in die 19 jaar het meeste bijgebleven van je werk?"

Annabel: "Nou, laatst sprak ik met een jonge mantelzorger en was ik verbaasd welke zware zorgtaken dit



Annabel Geritsen

jonge kind iedere dag moest doen. Het bijzondere was dat dit kind dit zelf niet eens in de gaten had. Ze wist niet beter. Heel fijn dat we ook jonge helden vanuit het jongerenwerk kunnen ondersteunen en gezellige activiteiten kunnen aanbieden waaronder de Winter Efteling."

Evelien: "Ja, dat is zeker mooi. Ben je zelf van de pretparken? Of doe je in vrije tijd liever wat anders?"

Annabel: " Vorig jaar ben ik met mijn studerende kids naar Walibi Fright Night geweest en daar heb ik twee weken niet van kunnen slapen hahah. Ik sport graag. Momenteel doe ik veel

Yoga en Zumba en wat krachttraining. Aanrader hoor Yoga even de kop leeg maken. Met een man die voor de horreca werkt ga ik vaak uit eten, vaar ik zomers veel met onze sloep, doe ik regelmatig een poging Heel Holland bakt en shoppen is ook een grote hobby iets waar mijn man dan weer iets minder blij mee is."

Evelien: "En wat staat er echt nog bovenaan je bucketlist?"

Annabel: "Nou, ik ben niet zo van de bucketlisten, veel te avontuurlijk haha. Leuke steden bezoeken Zuid Spanje en Ibiza blijven toch mijn favoriete vakantie stekken.

AGENDA

Mantelzorgcafe HCHWA_D

Marente organiseert elke tweede maandag van de maand van 19.30 uur tot 21.00 uur in de Wilbert een mantelzorgcafe Kawijkse ziekte. Dit is een ontmoetingsplek voor mantelzorgers en naasten van mensen met de Katwijkse ziekte. Partners, familieleden, vrienden kunnen elkaar ontmoeten en informatie en ervaringen uitwisselen. In een ongedwongen sfeer gaan bezoekers samen of met een deskundige in gesprek over allerlei aspecten van deze ziekte. Meer informatie? Neem contact op met 06-43263061 of mail katwijkseziekte@marente.nl

Alzheimer Cafe

Het Alzheimercafe is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. De bijeenkomsten starten meestal met een inleiding van een deskundige, waarna de bezoekers vragen kunnen stellen en ervaringen uit te wisselen.

De eerstvolgende data zijn: woensdag 13 februari, woensdag 13 maart en woensdag 10 april en woensdag 8 mei. Locatie Zwanenburgstraat 62 te Katwijk. U bent welkom vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur. Aanmelden is niet nodig en de toegang is gratis.

GGZ Rivierduinen

GGZ Rivierduinen behandelt en begeleidt volwassenen, ouderen, kinderen en jongeren. Cliënten kunnen daar terecht met eetstoornissen, autisme en een combinatie van een verstandelijke beperking en psychiatrische problematiek. Kijk op de website voor hun cursusaanbod. <https://www.rivierduinen.nl/agenda>

Parkinson Cafe

Het Parkinson cafe brengt mensen met Parkinson samen. Elke derde donderdag van de maand van 13.30 uur tot 16.30 uur. Email: info@parkinsoncafe-oegstgeest.nl



Afscheid Evelien & ontwikkelingen WeHelpen

Tijdens de dag van de mantelzorg hadden wij het al verteld, onze collega Evelien gaat ons verlaten. Hieronder legt ze zelf uit waarom ze weg gaat en hoe het met haar werkzaamheden voor WeHelpen verder gaat.

Hi allemaal,

Aan alles komt een einde, zo ook aan mijn werkperiode bij Welzijnswartier. Begin 2017 ben ik begonnen bij Welzijnswartier voor het project WeHelpen. Het idee was om twee jaar de tijd te nemen om het platform bekendheid te geven. In deze twee jaar heb ik veel promotieactiviteiten gedaan, ambassadeurs getraind en het netwerk vergroot. Daarnaast was ik als teamlid mantelzorgondersteuning ook actief bij de meeste mantelzorgactiviteiten. Een van de activiteiten was de fotoshoot met mantelzorgers voor ons promotiemateriaal. Hierbij ik een aantal mantelzorgers echt wat beter mogen leren kennen. We zijn ook nog steeds trots op het resultaat van de foto's.

Inmiddels zijn mijn twee jaar bijna om en is het tijd om uit te vliegen. Ik heb veel geleerd, leuke collega's, vrijwilligers en mantelzorgers ontmoet en mooie contactmomenten met jullie mogen hebben. Inmiddels heb ik ook mijn studie afgerond en ben ik gestart bij mijn nieuwe werkgever Roomburgh in Leiden. Voor mij de hoogste tijd om afscheid te nemen. Bedankt voor jullie openheid en de mooie gesprekken. Wie weet tot ziens, Evelien

Kijk op de website voor meer informatie. <https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-oegstgeest>

De Brug

De Brug houdt 1 x per 4 weken een thema avond of ochtend voor ouders en partners van verslaafden. Bovendien heeft u de gelegenheid ervaringen uit te wisselen met anderen die met verge-

lijkbare problemen kampen. Thema's zoals communicatie, loslaten, omgaan met conflicten e.d. worden besproken. Meer informatie op de website <https://www.debrughelpt.nl/>

Tot slot wensen wij u hele fijne feestdagen toe en een voorspoedig 2019. Ons kantoor is gesloten van vrijdag 21 december tot en met dinsdag 1 januari.

Colofon

Nieuwsbrief Mantelzorg is een uitgave van Welzijnswartier Mantelzorgondersteuning
Redactie: Team Welzijnswartier Mantelzorgondersteuning. **Opplage:** 2000 exemplaren
Adres: Huize Callao, Callaoweg 1, 2223 AS Katwijk. **Telefoon:** 071 403 33 23
Website: www.welzijnswartier.nl **E-mail:** mantelzorg@welzijnswartier.nl

