

KENNIS, ONDERSTEUNING EN ADVIES

STEUNPUNT MANTELZORG



SWL

Stichting Welzijn Lingewaard



STEUNPUNT MANTELZORG

KENNIS, ONDERSTEUNING EN ADVIES

Persoonlijke ondersteuning

Nederland telt op dit moment bijna 4,5 miljoen mantelzorgers. Naast volwassenen zijn er ook jongeren die mantelzorger zijn. Misschien ben jij wel één van hen? In deze folder lees je wat we voor mantelzorgers in Lingewaard kunnen betekenen.

Mantelzorg doe je omdat iemand in je directe omgeving structureel ondersteuning, hulp en verzorging nodig heeft. Het gaat hierbij om intensieve hulp voor iemand, waar je een emotionele band mee hebt. Bijvoorbeeld een dementerende ouder, chronisch ziek kind, gehandicapt zusje, partner met een psychische aandoening of langdurig zieke vriend.

Mantelzorg doe je vaak naast je gezin, baan, school of op latere leeftijd. Hierdoor loop je risico om overbelast te raken. Goed voor jezelf zorgen, steun zoeken en hulp aanvaarden is daarom heel belangrijk. De SWL mantelzorgconsulent kan een afspraak met je maken om samen te kijken wat voor jou past. Welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn en welke stappen er het beste genomen kunnen worden. Een voorbeeld van wat SWL kan betekenen is de inzet van een zorgvrijwilliger, waardoor jij even iets voor jezelf kunt doen.

Wil je contact opnemen met Mantelzorgconsulent Monique Ritzen dan kan dit via telefoonnummer Meldpunt 088 255 2555 of email: m.ritzen@swlingewaard.nl

MANTELZORG DOE JE
VAAK NAAST JE GEZIN,
BAAN, SCHOOL OF
OP LATERE LEEFTIJD.
HIERDOOR LOOP JE
RISICO OM OVERBELAST
TE RAKEN. GOED VOOR
JEZELF ZORGEN, STEUN
ZOEKEN EN HULP
AANVAARDEN IS
DAAROM HEEL
BELANGRIJK

Informatie & lotgenoten contact

Soms is het fijn om ervaringen te delen en situaties te herkennen. In het Ontmoetingscafé en het Mantelzorgcafé kan dat. Naast een thema waarover gesproken wordt, kun je in contact komen met andere mantelzorgers. Ook is er een oudergroep voor kinderen met autisme. De lotgenotencontacten worden i.s.m. vrijwilligers en professionals georganiseerd.

De SWL mantelzorgconsulent sluit aan bij lokale initiatieven, met als doel om de kennis, de belasting en ondersteuning aan mantelzorgers onder de aandacht te brengen en te verbeteren.

Cursussen & trainingen

Vanuit de vraag van mantelzorgers is er een aanbod van cursussen beschikbaar ter ondersteuning van de mantelzorger.

- **Zorg in Balans** - over de balans tussen zorg, gezin, werk en het belang van zelfzorg
- **Zorg om Dementie** - over inzicht in de ziekte, de omgang en gevolgen van dementie
- **Zelfzorg en Ontspanning** - praktische handvatten hoe je goed voor jezelf kunt zorgen
- **Omgaan met NAH** - over de gevolgen van hersenletsel en hoe ermee om te gaan

Jonge mantelzorgers

Jongeren hebben vaak niet door dat ze mantelzorger zijn omdat ze opgroeien in die situatie en deze normaal vinden. Door met hen in gesprek te gaan op de jaarlijkse voorlichtingsdagen op middelbare scholen, worden zij zich bewust van hun situatie die soms voor extra belasting zorgt. Hierdoor kunnen zij zich bijvoorbeeld zorgen maken, zich minder goed concentreren op school of hebben nog minder energie voor sport of om af te spreken na school. Het is belangrijk dat zij erkenning krijgen van hun omgeving zoals school, sportclub, medescholieren), waardoor zij zich gesteund voelen en beter voor zichzelf op kunnen komen.

Ontmoetingsactiviteit voor mensen met geheugenproblemen

Speciaal om mantelzorgers te ontlasten is er op twee locaties in Bemmelen en Huissen een wekelijks ontmoetingsmoment. De activiteit wordt begeleid door vrijwilligers. Centraal staat dat mensen met geheugenproblemen nog zo lang mogelijk actief en betrokken kunnen blijven bij hun omgeving.

Waardering

Twee keer per jaar worden Lingewaardse mantelzorgers in het zonnetje gezet op de Dag voor Mantelzorgers. Lekker even ontspannen en een dagje uit zonder zorgen!

JONGEREN HEBBEN
VAAK NIET DOOR DAT
ZE MANTELZORGER ZIJN
OMDAT ZE OPGROEIEN
IN DIE SITUATIE EN DEZE
NORMAAL VINDEN





**“IK VOEL
ME GEHOORD,
BEGREPEN EN
VIND HET PRETTIG
OM MIJN ZORGEN
EN GEDACHTEN
TE DELEN.”**

BEZOEKER VAN HET ONTMOETINGSCAFÉ

ACTIVITEITEN KALENDER MANTELZORG

2019

INFORMATIE & LOTGENOTENCONTACT

Informatieavond over 'welbevinden en levensvragen'

Vanzelfsprekende en vertrouwde verhoudingen tussen partners, ouders en kinderen veranderen ingrijpend en definitief, als je partner of ouder chronisch ziek of dement wordt. Daardoor kunnen levensvragen opkomen samen met gevoelens van vertwijfeling, onmacht, verdriet en boosheid. Wat betekent het leven voor mij in deze nieuwe situatie? Hoe ga ik om met de ziekte en achteruitgang? Hoe ga ik om met bepaalde gevoelens? Kan en mag ik mezelf blijven? Wie zorgt er nu voor mij? Hoe bespreek ik bepaalde zaken met mijn partner, kinderen? De avond wordt georganiseerd in samenwerking met de kerken in Lingewaard. Een dominee, pastor en geestelijk verzorger van Verpleeghuis de Lingehof zullen de inleiding verzorgen en samen met de aanwezigen in gesprek gaan.

Dinsdag 19 maart, 19:30 - 21:00 uur,
Protestantse Kerk Raadhuisplein 35
Huissen

Zorg en Welzijnsmarkt Doornenburg

Werkgroep Doornenburg Zorg organiseert deze informatiemarkt zodat er meer oog en herkenning komt voor dementie. Mensen met dementie en hun mantelzorgers kunnen op deze manier zolang mogelijk betrokken blijven bij de

Doornenburgse samenleving en optimale ondersteuning krijgen wanneer dat nodig is. Diverse lokale organisaties zullen zich presenteren met hun aanbod. Ook over hoe langer en veilig thuis te wonen met behulp van Domotica wordt tijdens deze middag informatie gegeven.

Zaterdag 23 maart, 14:00 - 17:00 uur,
Ontmoetingscentrum Doornenburg,
Kerkstraat 3 Doornenburg, Vrije toegang

Autisme informatiemarkt

De informatiemarkt heeft als doel om ouders en belangstellenden kennis te laten maken met diverse ondersteuningsmogelijkheden voor kinderen en jong volwassenen met ASS (Autisme Spectrum Stoornis) op het gebied van opvoeding, vrije tijd en begeleiding.

Woensdag 18 september, 19:00 - 21:30
uur, SWL Cuperstraat 9 Bemmelt
Vrije toegang

Het Ontmoetingscafé

Een informatie en ontmoetingstrefpunt met thema's rondom dementie en andere ziektebeelden. Organisaties betrokken bij de ouderenzorg in Lingewaard (RijnWaal Zorggroep, Zinzia Zorggroep, Huisartsenpraktijk de Teselaar en SWL) organiseren deze avonden voor betrokkenen en familieleden.

19:30 - 21:00 uur, Grand Café
Verpleeghuis de Lingehof, Gouden Appel
122 Bemmelt

Dinsdag 19 februari Vergeetachtigheid of dementie?

Welke vormen van dementie zijn er? Bij vergeetachtigheid gaat het om geheugenklachten, maar wat zijn de symptomen van dementie? Deze informatieavond zal je helpen dementie te herkennen en te begrijpen.
Inleider: Psycholoog Eline Gooskens

Dinsdag 14 mei Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

NAH als gevolg van bijvoorbeeld een hersenbloeding, herseninfarct, tumor of ongeluk heeft grote impact op zowel het leven van iemand die het treft als de familie. Wat kunnen effecten, stoornissen en gevolgen zijn van een beschadiging in de hersenen? Tijdens deze avond krijg je adviezen en tips.

Inleider: Gedragsdeskundige Siza

Dinsdag 17 september Dementie informatiemarkt

Welke mogelijkheden van ondersteuning zijn er bij dementie zowel voor diegene die het treft als de familieleden? Je kunt kennismaken met diverse organisaties in Lingewaard die betrokken zijn bij de ondersteuning/zorg om dementie.

Dinsdag 29 oktober Wettelijke vertegenwoordiging

Voor iedereen die ouder wordt, is nadenken over wensen met betrekking tot de laatste levensfase belangrijk. Maar als je partner of ouder te maken krijgt met dementie ligt dat ingewikkelder en is het van groot belang deze wensen te bespreken en vast te leggen op een mo-

ment dat het nog kan. Welke zaken zijn goed om vooraf te regelen en hoe doe je dat? Wie mag tijdens het leven de beslissing nemen bij wilsonbekwaamheid?

Inleider: Een notaris

Deze bijeenkomst zal plaatsvinden bij
Sancta Maria Helmichstraat 22 Huissen

Dinsdag 26 november Omgaan met veranderend gedrag bij dementie.

Deze veranderingen zijn voor de omgeving niet altijd te begrijpen en daardoor moeilijk om mee om te gaan. Je krijgt uitleg over welke gedragsveranderingen er kunnen ontstaan en hoe er mee om te gaan.

Inleider: Psycholoog Zinzia Zorggroep

Oudergroep voor ouders van kinderen met autisme

Als ouders van een kind met autisme heb je elkaar nodig en samen sta je sterker dan alleen. Geen twee kinderen met autisme zijn hetzelfde en iedere leeftijd vraagt weer om andere ondersteuning en aanpak. Maar de dingen waar je als ouder mee te maken krijgt of waar je dagelijks tegenaan loopt zijn wel voor iedereen herkenbaar. Het delen zonder jezelf te hoeven verantwoorden is dan fijn. Het uitwisselen van ervaringen, tips en adviezen met andere ouders kan je verder helpen, beter wegwijs en sterker maken.

Inlichtingen: Sharon Michels -
Kleinbussink, vrijwillig coördinator tel:
06 42231578

Dinsdag 5 feb, 2 apr, 4 jun, 3 sep en 5
nov, 20:00 - 22:00 uur, SWL Cuperstraat 9
Bemmelt, Kosten: €2,00

Mantelzorgcafé

In het mantelzorgcafé ontmoet je andere mantelzorgers die de zorg hebben voor iemand in hun omgeving. Je kunt er terecht voor het uitwisselen en delen van ervaringen. Misschien herken je wel zaken waar anderen ook tegenaan lopen. Of hoor je praktische tips en oplossingen van anderen die jou tot steun kunnen zijn. Door het aanbieden van leuke, ontspannende en informatieve thema's raakt men op een ongedwongen manier met elkaar in gesprek. Enthousiaste vrijwilligers, die zelf ervaring hebben met het geven van mantelzorg begeleiden deze middag.

Inlichtingen: Anske van Spanje, vrijwillig coördinator, tel: 026 325 4569
14:00 - 16:00 uur, Dominicanenklooster
Stadsdam 1 Huissen,
Kosten: €2,00

Woensdag 20 februari

Zelfzorg: hoe kom je als mantelzorger tot ontspanning met Monique Ritzen, mantelzorgconsulent

Woensdag 17 april

Voorjaarsbijeenkomst creatief met bloemen

Woensdag 19 juni

Buitenpicknick in de kloostertuin

Woensdag 21 augustus

Maken van 'Loesje' poster

Woensdag 16 oktober

Wat kom je tegen bij het geven van mantelzorg 'samen maar toch eenzaam' met Monique Ritzen, mantelzorgconsulent

Woensdag 11 december

Kerstbijeenkomst

CURSUSSEN EN TRAININGEN

Cursus Zorg om dementie

In deze cursus krijg je inzicht in het dementieproces en word je ondersteund in de omgang met en de gevolgen van dementie. De cursus is voor directe familieleden, zoals partners en kinderen.

Cursusleiders: Sjan van Goor, maatschappelijk werker en psycholoog van Zinzia Zorggroep
Donderdag 7 & 21 nov, 12 dec, 9 & 23 jan en 6 feb 2020, 19:30 - 21:30 uur,
Verpleeghuis de Lingehof, Gouden Appel 122 Bemmeler, Kosten: €35,00 (inclusief cursusmap)

Training Zelfzorg en Ontspanning

In deze training krijg je als mantelzorger inzicht in het belang van zelfzorg als je voor iemand zorgt en praktische handvatten om tot ontspanning te komen.

Trainingleiders: Monique Ritzen, mantelzorgconsulent en Kirsten van Ingen, yogadocent
Woensdag 9, 23 okt en 6, 20 nov en 11 dec, 19:30 - 21:30 uur, Stichting Welzijn Lingewaard Cuperstraat 9 Bemmeler

Gespreksgroep Omgaan met hersenletsel voor familieleden

Hersenletsel als gevolg van bijvoorbeeld een hersenbloeding, herseninfarct, tumor of ongeluk heeft een grote impact op het leven van iemand. Familieleden gaan met elkaar in gesprek over onderwerpen als hoe om te gaan met de gevolgen en veranderend gedrag, tijd voor jezelf, toekomstperspectief en hoe nu verder.

Trainingsleiders: Wim Teunissen, cliëntondersteuner MEE en Monique Ritzen, mantelzorgconsulent
Woensdag 3, 17 apr, 15, 29 mei, 19, 26 jun, 19:30 - 21:30 uur, Stichting Welzijn Lingewaard Cuperstraat 9 Bemmeler

WAARDERINGS-DAGEN VOOR MANTELZORGERS

Speciale dagen om mantelzorgers in het zonnetje te zetten en te waarderen voor de steun/zorg die ze dagelijks geven aan een partner, ouder, kind, broer, zus of vriend. Samen met vrijwilligers en Lingewaardse organisaties worden er ontspannende activiteiten georganiseerd.

Vrijdag 17 mei

Buitenprogramma met wandelingen en een lunch
10:30 tot 14:30 uur, de Veldschuur, Sportlaan 1k Bemmeler

Zaterdag 9 november

Dag van de Mantelzorger
Informatie & ontspanningsprogramma
11:00 tot 15:00 uur, Dorpshuis Angeren
Emmastraat 23 Angeren

VOORLICHTINGSLESSSEN OVER JONGE MANTELZORGERS

SWL verzorgt voorlichtingslessen zodat er meer zichtbaarheid komt voor jonge mantelzorgers in Lingewaard. Juist in pubertijdperiode kan het feit dat je jonge mantelzorger bent lastig zijn en je gezonde ontwikkeling tot volwassene in gedrang komen. Behalve dat jongeren zich zorgen kunnen maken om de thuis-situatie, zich schamen of terugtrekken, kan het voorkomen dat ze thuis veel moeten meehelpen en er minder tijd is voor bijvoorbeeld sport, hobby's, vrienden of aandacht van de ouders. Het is belangrijk dat hun mantelzorgtaak gezien en erkent wordt en dat ze daar waar nodig ondersteuning krijgen.

Mei en november 2019,
OBC Huissen Julianastraat 17 Huissen



MEER INFORMATIE

Voor informatie over de activiteiten of aanmelding kun je contact opnemen met Monique Ritzen, mantelzorgconsulent bij SWL, via telefoonnummer Meldpunt 088 255 2555 of email: m.ritzen@swlingewaard.nl

De organisatie van de activiteiten wordt mede mogelijk gemaakt door samenwerking met vrijwilligers, welzijn- en zorgorganisaties, scholen en huisartsen in Lingewaard.



Het SWL Meldpunt is van maandag tot en met vrijdag telefonisch bereikbaar van 9:00 tot 17:00 uur.

Telefoon: 088 255 2555

Je kunt natuurlijk ook terecht bij het Participatiepunt in je eigen kern. Voor de openingstijden kijk op onze website

Stichting Welzijn Lingewaard
Cuperstraat 9
6681 AR Bommel

 meldpunt@swlingewaard.nl
 www.swlingewaard.nl
 twitter.com/SWLingewaard
 Stichting Welzijn Lingewaard

SWL

Stichting Welzijn Lingewaard