



## In deze nieuwsbrief:

- [Terugblik Week van de Mantelzorg 2024](#)
- [Koffie en een goed gesprek met 'Up-gesprek'](#)
- [Boekentip: 'de Partner'](#)
- [Mantelzorgtraining 'Als helpen niet helpt'](#)
- [Boekentip: 'Hoe leef ik met dementie?'](#)
- [Zeilkamp voor jongeren van ouder met dementie](#)

- [Fit beginnen in september 2024 met Fitstap!](#)
- [Financieel advies bij verpleeghuisopname](#)
- [Natuurpad Pijnacker-Noord](#)
- [Creagroep ook in de zomer creatief](#)
- [Lotgenotencontact Ontmoetingscentrum](#)
- [Geestelijke verzorging vrij toegankelijk](#)
- [Alzheimer Trefpunt](#)
- [Wereld Alzheimerdag](#)

## Terugblik Week van de Mantelzorg 10-15 juni

Wat werd er ook dit jaar weer enthousiast deel genomen aan de Week van de Mantelzorg!

Ruim 175 mantelzorgers gaven zich op om te genieten van creativiteit, ontspanning en ontmoeting.

We hebben gemerkt hoe snel de activiteiten volgeboekt waren. En hoewel er een groot aanbod was, betekende dat misschien dat je niet aan die workshop mee kon doen waar je je op verheugd had? Dat vinden we jammer en we gaan ons beraden op een andere aanpak voor een volgende editie.

Hartelijk dank voor de vele reacties op het evaluatieformulier. Er werden mooie ideeën aangedragen voor een nieuw jaar. We gaan daar mee aan de slag!

De Week werd gewaardeerd met een 8,8!



Ontmoeting en verbinding tijdens het buffet van Rode Rozen en Tortilla's

Opperste concentratie bij de workshop Dotpainting



# Koffie en een goed gesprek met Up-gesprekken deze zomer

Deze zomer is er volop ruimte voor koffie en een goed gesprek bij de SWOP. Tijdens UP!-groeps gesprekken delen we verhalen over onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt. In een gemoedelijke sfeer hebben we het over thema's als afscheid, familie en het ouderlijk huis. Een luisterend oor aan tafel kan herkenning, inspiratie en steun bieden. Er is een gespreksleider die ervoor zorgt dat er voor iedereen aandacht is.



Deelname aan het groeps gesprek is gratis en er wordt gezorgd voor een kopje koffie en iets lekkers.

Een gesprek duurt ongeveer 1,5 uur. Aanmelden kan via het contactformulier of bel tijdens kantooruren: 015 -3 699 699

## Jozefpad, Nootdorp

13 augustus - Mijn ouderlijk huis

20 augustus - Vrijheid

27 augustus - Levenslessen

3 september - Jezelf zijn

Inloop vanaf 14:15, start om 14:30.

## De Kiezel, Delfgauw

25 juli - Wensen en dromen

Start 14:00

## Keijzershof, Pijnacker-Zuid

16 juli - Spijt

23 juli - Geluk

Start 14:00

## De Schakelaar, Pijnacker- Centrum

18 juli - Afscheid

Start 13:15

## Boekentip

"Hoe doen anderen dit?" was de vraag die Jessica van Hooff zich geregeld stelde tijdens het ziekteproces van haar man André. Vier jaar na de diagnose 'ver uitgezaaide prostaat kanker' overleed hij.

Vanuit deze vraag begon ze te interviewen en te schrijven. Ze interviewde ervaringsdeskundigen en (zorg)professionals in allerlei situaties.

De zoektocht naar het antwoord op haar vraag mondde uit in een boek met herkenbare en intense verhalen. Niet alleen soms rauw, vol emotie en schaamteloos eerlijk, maar ook vol praktische tips en handvatten." (bron: [jessicavanhooff.nl](http://jessicavanhooff.nl))

Wil je het boek eens inzien?

Neem contact op met [mantelzorg@swop.nl](mailto:mantelzorg@swop.nl)



# Mantelzorgtraining

In het voorjaar hebben drie mantelzorgers de training "Als helpen niet helpt" gevolgd, voor naasten van mensen met een GGZ-diagnose of een hersenaandoening. In het najaar is er opnieuw de mogelijkheid om hier aan deel te nemen.

Wanneer jouw naaste psychische klachten of niet-aangeboren hersenletsel heeft, is dat van invloed op jullie relatie.

Je wilt als partner je naaste graag helpen en ervoor zorgen dat de spanning thuis niet teveel oploopt. Dat is niet altijd makkelijk en soms lijkt het of al jouw inspanningen voor niets zijn en jijzelf 'verdwijnt' in de relatie. Dat is waar de methode "Als helpen niet helpt" bij aansluit.

Je kunt de ander niet veranderen, maar wel ontdekken wat jijzelf zorgvuldig en liefdevol kan veranderen.

De training wordt verzorgd door mantelzorgconsulent Nienke Oldenhuis



**Oud-deelnemer  
mantelzorgtraining:  
"Bedankt voor de hele fijne  
gesprekken. Ik heb er erg  
veel aan gehad"**

De methode 'Als helpen niet helpt' is ontwikkeld door Thea van Bodegraven-Boonstra. Meer informatie vind je op: <https://sterkineigenkracht.nl>

## **najaar 2024**

### **Dag en tijdstip**

Dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

### **Data**

10 september, 24 september, 8 oktober, 22 oktober en een terugkombijeenkomst op 19 november.

### **Locatie**

Oostlaan 25, Pijnacker

## **praktische informatie**

### **Groepsgrootte**

Maximaal 3 deelnemers

### **Kosten**

Er zijn geen kosten aan verbonden

### **Aanmelden**

Ben je benieuwd naar deze training? Stuur een mail naar [mantelzorg@swop.nl](mailto:mantelzorg@swop.nl). Nienke neemt dan contact met je op.

## Boekentip 'Hoe leef ik met dementie?'

"Een diagnose dementie verandert je leven ingrijpend. Je hebt behoefte aan verhalen, ervaringen en tips van anderen. Van mensen die zelf wéten wat dat betekent: leven met dementie, elke dag. Jacoba Huizenga deed aan de Hogeschool Utrecht onderzoek bij en samen mét mensen met dementie. Zij zette als eerste in Nederland een groep ervaringsdeskundigen op die mede-onderzoekers zijn. Deze groep noemt zichzelf Brain Power.

Brain Power heeft het initiatief genomen om het onderzoek naar 'Alledaags leven met dementie' ook toegankelijk te maken voor anderen. Dit boek is gemaakt voor mensen die leven met dementie, hun naaste omgeving, partners, familie en vrienden. Ook voor professionals zoals casemanagers, huisartsen, en anderen.

[Download hier de gratis versie van dit boek](#)"



Anita, lid van de Brainpowergroep:

" Gisteren was de halfjaarlijkse afspraak met de neuroloog. Ik reed zelf naar het ziekenhuis. Ik ben geschrokken omdat ik bij een afslag niet meer wist waar ik de richtingaanwijzer kon vinden! In tranen heb ik bij de neuroloog verteld wat er in de auto gebeurde. Waarop hij aangaf dat autorijden niet meer kan. Het ritje naar huis was het laatste. Was erg verdrietig, maar het is zoals het is. Er is openbaar vervoer en diverse chauffeurs hebben zich al aangeboden."

## Zeilkamp voor jongeren (18+) met ouder met dementie

Artsonderzoeker Janna Dijkstra van het Alzheimercentrum Amsterdam organiseert een prachtig event voor jongeren die een ouder met dementie hebben.

"We varen uit met een groep jongeren samen met een psycholoog, arts-onderzoeker, plus zeilcrew. We beginnen in Harlingen en gaan de Wadden op. Het weekend staat in het teken van er even tussenuit zijn. We gaan de zeilcrew helpen, af en toe het anker uitgooien en met elkaar in gesprek, waarna we weer doorvaren."

Er is nog plek! Geef je z.s.m. op bij Janna: [ebenvloed@amsterdamumc.nl](mailto:ebenvloed@amsterdamumc.nl)



### EB EN VLOED

**START: 20 UUR, 13 SEPT 2024**  
**EINDE: 16 UUR, 15 SEPT 2024**

**VERTREK UIT HARLINGEN**

**PROGRAMMA:**  
**ZEILEN OP EEN TWEEMASTER**

**ELKAAR LEREN KENNEN**  
**WORKSHOPS**

**ZEILCREW HELPEN**  
**ZEILERVARING IS NIET NODIG**

**LEEFTIJD 18+**

**KOSTEN: EIGEN BIJDRAGE €75**

DIT EVENT IS EEN INITIATIEF VAN JANNA DIJKSTRA,  
ARTS-ONDERZOEKER ALZHEIMERCENTRUM AMSTERDAM



## Fitstap Nootdorp

FitStap is een uniek beweegprogramma waarmee je je in 12 weken (weer) fit en vitaal voelt. Daarbij is niet alleen voldoende beweging belangrijk. Juist de combinatie van een gezonde geest in een vitaal lijf staat centraal. FitStap is er voor iedereen. Of je nu al een basisconditie hebt of niet. Het is leuk én haalbaar

Kijk voor meer informatie op [www.getinmotion.nl](http://www.getinmotion.nl) voor FitStap in Nootdorp



Wil jij weten of je in aanmerking komt voor de volledige vergoeding vanuit het Volwassenfonds?

Maak dan een afspraak voor het spreekuur van de formulierenbrigade van de SWOP  
015 -3 699 699



Alle leeftijden (18+)

3 september: kennismakingsles

10 september: wandeltest en intake

17 september: start programma

Kosten €74,- óf volledige vergoeding vanuit Volwassenfonds

## Financieel advies

“Als je partner of ouder naar een verpleeg- of verzorgingshuis gaat, is dat een stressvolle, vaak emotionele periode. Het betekent afscheid nemen en loslaten. Mogelijk voel je je schuldig omdat je zelf niet langer de zorg op je kunt nemen. Tegelijkertijd moet je belangrijke keuzes maken, ook op financieel gebied. Dit kan overweldigend zijn, want er zijn ontzettend veel regels en instanties om rekening mee te houden. Zicht op Geld biedt financieel advies en regelt het papierwerk. Dat geeft rust in roerige tijden.”



## Natuurpad in Pijnacker-Noord

Wist je dat je sinds april in Pijnacker-Noord een mooie wandeling van een uur kunt maken dwars door de wijk en toch in de natuur?

Op de hoek van de Goudenregensingel en de Meidoornlaan vind je het startpunt van de wandeling met een mooi bord. Het initiatief van deze wandeling ligt in handen van de wijkvereniging.

Kijk voor meer informatie op de [website](#) van de wijkvereniging Pijnacker-Noord.



# Creagroep

Ook zo genoten van het creatieve bezig zijn in de Week van de Mantelzorg?

Elke 2e en 4e donderdag van de maand is er gelegenheid om met je eigen creatieve materiaal aan de slag te gaan bij de SWOP samen met andere mantelzorgers.

Josita en Nienke sluiten aan.

MBVO ruimte van de Schakelaar  
Mr. Dr van den Helmlaan 11  
Pijnacker

14.00 -15.30 uur

Welkom op  
25 juli,  
8 en 22 augustus  
en  
12 en 26 september



made by Ria



made by Karin



made by Desire

## Lotgenotencontact

Het Ontmoetingscentrum organiseert lotgenotencontact voor partners en voor andere naasten van een persoon met dementie.

Inhoud van de bijeenkomsten:

- Wat is dementie? De dagelijkse werkelijkheid.
- Hoe ga je om met het verlies van contact?
- Hoe houd ik het zorgen vol?
- Praktische tips & ondersteuningsmogelijkheden.

Data lotgenotencontact voor partners:

5, 12, 19 en 26 november

Data lotgenotencontact voor kinderen en naasten:

4, 11, 18 en 25 november

Tijd: 14.00 uur tot 15.30 uur

Locatie: Ontmoetingscentrum

Raaigras 102a Pijnacker

Aanmelden: 015 515 43 15.

## Geestelijke verzorging

Geestelijk verzorgers zijn deskundigen op het gebied van levensvragen. Zij kunnen mensen bijstaan in de thuissituatie met een aantal vertrouwelijke gesprekken. Ze bieden een luisterend oor en hebben aandacht voor ieders levensverhaal om zo te verkennen wat inspiratie en veerkracht geeft. Juist in situaties waarin grote veranderingen in het leven plaatsvinden door ziekte of overlijden, kunnen levensvragen ontstaan. Geestelijke verzorging is dan een manier om de veerkracht en het welzijn te vergroten.

Je kunt gebruik maken van 5 kosteloze sessies met een geestelijk verzorger die een opleiding op masterniveau heeft en opgenomen is in het Kwaliteitsregister van Geestelijk Verzorgers.

Meld je aan via:

[de website van Haagsche Zin](#) of neem contact op met een mantelzorgconsulent voor een doorverwijzing via [mantelzorg@swop.nl](mailto:mantelzorg@swop.nl)



Centrum voor Levensvragen  
Regio Den Haag tot Hoek van Holland



## Alzheimer Trefpunt

**2 september 2024**

### **"Ik ben vergeetachtig. Heb ik dementie?"**

Wanneer spreek je van dementie? Wat is dat eigenlijk? Hoe wordt de diagnose gesteld? Is er een behandeling mogelijk? Zijn er medicijnen? Over deze vragen spreekt een geriater van het Reinier de Graaf Gasthuis deze avond met u.

### **Locatie: Welzijnscentrum Keijzershof**

Floralaan 102, Pijnacker

Tijd: 19.30 -21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

**7 oktober 2024**

### **Wat betekent het voor jou als je de diagnose hebt gekregen?**

Lijkt de wereld stil te staan? Krijg je het gevoel in een rollercoaster terecht te komen? Wat nu? Waar vind je informatie? Welke stappen moet je zetten? We gaan in gesprek met ervaringsdeskundigen en een casemanager dementie, die dagelijks ondersteuning biedt aan mensen met dementie en hun naasten.

### **Locatie: Huis van Rie**

Koningin Wilhelminastraat 5, Nootdorp

Tijd: 19.30 -21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

## Wereld Alzheimerdag

Zaterdag 21 september is het Wereld Alzheimerdag, bedoeld om aandacht te geven áán en te vragen vóór mensen met dementie en hun naasten. Eén op de vijf mensen krijgt dementie; ieder van ons krijgt er van dichtbij mee te maken.

### **Voorstelling - "Strepen op het raam"**

Dit jaar is er op zaterdag 21 september om 14.00 uur in de Ontmoetingskerk, Klapwijkseweg 91 in Pijnacker een voorstelling van Stichting De Kwekerij. Zij spelen "Strepen op het raam" waarin we kennismaken met vader - met (beginnende) dementie - en zijn dochter. In verschillende situaties wordt op lichtvoetige wijze duidelijk gemaakt wat deze ziekte met zich meebrengt voor alle betrokkenen, thuis en in de buitenwereld. Na de voorstelling van ongeveer 3 kwartier is er pauze met koffie/thee; daarna is er gelegenheid om met de acteurs en elkaar in gesprek te gaan.

Je bent - zonder aanmelding - van harte welkom bij deze (gratis) voorstelling. In de hal van de kerk zal een kleine informatiemarkt zijn, waar je folders vindt over dementie, ondersteuning, dagbesteding en zorg.



Deze voorstelling is mogelijk gemaakt door bijdragen van Fonds 1818, een gift van Mica Yoga uit Nootdorp, de gezamenlijke zorgorganisaties, de SWOP en de Alzheimerafdeling DWO.