

Dankjewel!

## Nieuwsbrief mantelzorgondersteuning

### In deze nieuwsbrief:

- [Dag van de Mantelzorg: ontvang een cadeaubon](#)
- [Grip & Glans voor inwoners van Klapwijk](#)
- [Keuzehulp voor mantelzorgers bij zorghandelingen](#)
- [Boekentip: "Gedwongen"](#)
- [Inzet van Vrijwillig Terminale Zorg](#)
- [Mantelzorgcreagroep](#)
- [Agenda Alzheimer Trefpunt](#)
- [Gespreksgroepen Ontmoetingscentrum](#)

## 10 november: Dag van de mantelzorg

Mantelzorgers waarderen voor alle zorg en liefde die zij geven aan hun kind, ouder, broer, zus of partner of andere naaste. Dat doen we vanuit de SWOP graag namens de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

Stond jij in het afgelopen jaar (een gedeelte) als mantelzorger ingeschreven bij de SWOP en wil je een cadeaubon van €20 thuis ontvangen? Maak dan een keuze uit drie verschillende bonnen. Verwen jezelf met iets moois of iets lekkers in het restaurant van de Intratuin, een mooi boek of tijdschrift, of een bijzonder item uit de Wereldwinkel.

Geef je keuze door via de button.

De inschrijving staat open tot donderdag 17 oktober 16.00 uur.

Kom je er online niet uit? Bel dan met Josita Woesthuis op woensdag 16 oktober tussen 9.00 en 12.00 uur op 06-20 20 3111.

[Klik hier](#)



BOEK  
ENBON

wereldwinkel

# Grip en Glans cursus voor inwoners van Klapwijk

Ben je 55+, inwoner van de wijk Klapwijk en herken je je in één of meerdere uitspraken?

- Ik ben af en toe op zoek naar meer gezelligheid om me heen.
- Ik zou mijn kennissenkring uit willen breiden.
- Ik zou meer leuke bezigheden willen hebben.
- Ik wil wel iets ondernemen maar ik stel het uit.

Dan kan GRIP & GLANS zeker wat voor je betekenen.



Hoe krijg ik meer grip op mijn leven?  
Hoe geef ik er zelf glans aan?  
Vind met medecursisten een antwoord in GRIP & GLANS, een groepscursus voor 55+inwoners in de wijk Klapwijk.

Onderwerpen die aan de orde komen:

- Positief zijn en blijven
- Initiatief nemen
- Zelfvertrouwen opbouwen
- Samen zijn en alleen zijn
- Doelen stellen en bereiken
- Sterke punten ontdekken en uitbouwen

## Kosten

Een bijdrage van €15 voor cursusmaterialen

## Aanmelden

Mail naar [info@swop.nl](mailto:info@swop.nl) of bel met 015- 3 699 699

## Trainers

Josita Woesthuis & Nienke Oldenhuis, gecertificeerde Grip & Glans-trainers en mantelzorgconsulenten

## Groepsgrootte

max 10 deelnemers

## Data

31 oktober  
7, 14, 21 en 28 november  
5 december 2024

## Dag en tijdstip

Donderdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur

## Locatie

Huiskamer voor de Buurt,  
Welzijnscentrum Keijzershof,  
Floralaan 102, Pijnacker

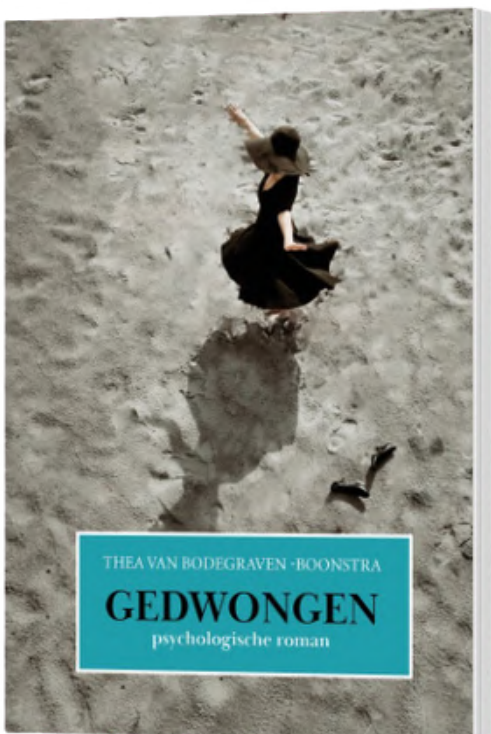
## Zorghandelingen

De mantelzorgers wordt steeds vaker gevraagd om bij te springen in de zorg. Maar hoe maak je de keuze of je dit wel wilt? Voelt het als een vrije keuze? Word je goed op je nieuwe taak voorbereid en als het mis gaat: wie is dan verantwoordelijk? Vaak weet je als mantelzorgers niet waar je op moet letten. Daarom heeft MantelzorgNL een keuzehulp gemaakt dat antwoord geeft op deze vragen.

Je vindt de brochure op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)



## Boekentip "Gedwongen"



Thea van Bodegraven die de methode "Als helpen niet helpt" ontwikkelde, schreef een psychologische roman over de impact die een dwangstoornis heeft op relaties binnen een gezin. In deze roman neemt Thea je mee in het gezin van Twan en Kim die een gelukkig leven leiden totdat Kim het gevoel heeft dat er iets niet klopt.

"Twan ontkent dat er iets met hem aan de hand is en Kim gaat steeds meer aan zichzelf twifelen. Hier begint haar zoektocht naar wat er met Twan aan de hand is, maar ook naar zichzelf. Waarom laat ze zich zo dwingen door Twan, zelfs als hij niet in de buurt is? Hoe kan ze haar kinderen beschermen tegen het gedrag van hun vader?"

"Gedwongen" (ISBN 9789493314122) is verkrijgbaar in de reguliere boekhandel en als e-boek te lezen.

# Als sterven dichtbij komt

Als het einde van iemands leven in zicht komt, wordt de behoefte aan een luisterend oor en praktische ondersteuning vaak steeds groter. Niet alleen bij degene die gaat sterven, maar ook bij diens naaste(n). Extra ondersteuning is dan erg welkom. De opgeleide vrijwilligers van de VTZ (Vrijwilligers Terminale Zorg) van de SWOP bieden die hulp.

'Er zijn' voor een ander in de laatste levensfase, dat is waar de betrokken vrijwilligers van de VTZ voor staan. Of dit nu thuis of in een zorginstelling is: de vrijwilligers zijn er om - daar waar nodig en gewenst- tijd, aandacht en ondersteuning te bieden. Vaak is het 'er zijn' al heel waardevol.

Zij verrichten geen medische en verpleegkundige handelingen en zijn er niet voor de zware huishoudelijke taken, maar kunnen wel op andere vlakken helpen zoals:

- Een luisterend oor bieden
- Ondersteuning bieden bij de dagelijkse verzorging
- Aanwezig zijn wanneer de naaste(n) even weg wil(len) of 'op adem' moet(en) komen



Vrijwilligers Palliatieve  
Terminale Zorg  
Nederland

"Het gaf ons veel rust te weten dat mijn vader niet alleen was als mijn moeder even wegging"



## Contact

Voor een oriënterend gesprek, of het doen van een aanvraag kun je contact opnemen met de SWOP van maandag t/m vrijdag van 8.30 - 16.30 uur.

015 3 699 699

[www.swop.nl/vtz](http://www.swop.nl/vtz)

De SWOP is aangesloten bij:

## mantelzorgcreagroep

- Voel je welkom om samen met andere mantelzorgers te werken aan je eigen creatieve project op de 2e en 4e donderdag van de maand, 14.00 - 15.30.
- Consulenten Josita en Nienke zijn aanwezig.
- Mr Dr van den Helmlaan 11, Pijnacker

# Agenda Alzheimer trefpunt

**7 Oktober 2024**

## “Diagnose dementie, en dan?”

De wereld lijkt stil te staan. Wat nu?

Waar vind je informatie en welke stappen moet je zetten? Het lijkt een rollercoaster. In gesprek met een casemanager dementie en een ervaringsdeskundige.

Locatie: Huis van Rie,  
Koningin Wilhelminastraat 5, Nootdorp

Tijd: 19.30 -21.00 uur.

Inloop vanaf 19.00 uur

**4 november 2024**

## “Steeds minder initiatief, hoe ga je daarmee om?”

Waar doe je goed aan? Respecteer je de keuze of probeer je hem/haar over te halen in actie te komen, mee te gaan? Wanneer en hoe laat je je naaste in zijn/haar waarde. We spreken hierover met een sociaal geriater.

Locatie: Welzijnscentrum Keijzershof  
Floralaan 102, Pijnacker

Tijd: 19.30 -21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur

**2 december 2024**

## Hoe blijf je op de been als mantelzorg?

Steeds meer denk (en doe) je voor twee.

Je laat je lief of je ouder niet graag alleen.

Gezelschap van een ander of hulp vragen is lastig.

Al dat geregeld.

In gesprek met een mantelzorgondersteuner van de SWOP.

Locatie: Huis van Rie,  
Koningin Wilhelminastraat 5, Nootdorp

Tijd: 19.30 -21.00 uur.

Inloop vanaf 19.00 uur

# Gespreksgroepen

Het Ontmoetingscentrum organiseert informatiebijeenkomsten voor partners en voor kinderen 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:**

dinsdagmiddag 5, 12, 19 en 26 november van 14.00 -15.30 uur

**Data lotgenotencontact voor kinderen en naasten:**

maandagavond 4, 11, 18 en 25 november van 19.30 -21.00 uur

Locatie: Ontmoetingscentrum  
Raaigras 102a Pijnacker

Aanmelden voor 28 oktober bij Monique Onderweegs. Bel: 015 515 43 15 of mail: [m.onderweegs@pietervanforeest.nl](mailto:m.onderweegs@pietervanforeest.nl)

**6 januari 2025**

Het Alzheimer Trefpunt bestaat 5 jaar!

Reden voor een feestje in Nootdorp; let op: aanvang 14:00 uur.

Meezingconcert met zanger Daniël. Hij zal het muzikale geheugen én de stembanden van alle aanwezigen op uitnodigende wijze aanspreken!

