



- [Burn-on tool voor ouders van zorgkinderen](#)
- [Schouders: Ervaringskenniscentrum voor ouders van zorgkinderen](#)
- [Podcasttip: "Levend Verlies"](#)
- [Regelingen Inwonen en Medehuurschap](#)
- [Informatiebijeenkomsten palliatieve fase in Reinier de Graaf](#)
- [Boekentip: "Vijf talen van de liefde bij dementie"](#)
- [Meld je aan voor de Grip & Glans cursus in Nootdorp](#)
- [Schuif aan bij de Mantelzorgcreagroep](#)
- [Workshop 'Bordje Vol' door Josita & Nienke op 30 januari](#)
- [Agenda van het Alzheimertrefpunt](#)
- [Cultuurtip: Theatervoorstelling "HULDE"](#)
- [Uitkomst dementiemonitor van onze regio](#)

Beste mantelzorger,

Jouw inzet en liefde  
maken een wereld van verschil!  
Dat mag ook dit jaar  
gezien en gewaardeerd worden.  
Voor 2025 wensen we je toe,  
dat je naast alle zorg voor anderen,  
ook tijd vindt om voor jezelf te zorgen.  
Wij denken graag met je mee!

hartelijke groet,  
Josita & Nienke



## Burn-on tool

Voor ouders van zorgkinderen

Ouders van kinderen die extra zorg vragen, krijgen te maken met veel uitdagingen. Dat kan heel lang goed gaan. Totdat je in de overlevingsstand komt én blijft. Ervaringskenniscentrum "Schouder" noemt dat een burn-on: "van binnen totaal uitgeput, maar je blijft wel functioneren. Omdat het móet, voor je kind. Van buitenaf lijkt er niks aan de hand, maar van binnen werk je op je allerlaatste reserves en opladen daar kom je al helemaal niet meer aan toe. Een burn-on kan jaren doorgaan."

Schouder ontwikkelde een burn-on tool over hoe het ontstaat, over wat jij als ouder en anderen zoals zorgprofessionals en naasten kunnen doen om een burn-on te voorkomen of verlichten als je er al middenin zit.

# Schouder

Ervaringskenniscentrum voor  
ouders van zorgkinderen



bron: [Schouder.nl](https://www.schouder.nl)

## Tip: Podcastserie



Edith Raap (links) en Minke Verdonk (rechts) maken een podcastserie over levend verlies. Daarvoor gaan zij in gesprek met ouders van kinderen met een beperking of chronische aandoening. Levend verlies gaat over terugkerende gevoelens van verdriet en rouw die deze ouders kunnen ervaren. Ook gaan Edith en Minke in gesprek met professionals zoals rouwdeskundige Manu Keirse.

bron: [levend-verlies.nl](https://www.levend-verlies.nl)

## Inwonen en medehuurschap

"Als je naaste bij je gaat wonen of jij bij je naaste, dan heet dat inwoning. Je gaat dan samen een huishouding vormen. Dit kan in zowel koop- als huurwoningen. Het voeren van een gezamenlijk huishouden kan financiële gevolgen hebben, maar dat hoeft niet altijd."

MantelzorgNL zette alle situaties en gevolgen op een rij met bruikbare tips.

bron: [MantelzorgNL](https://www.mantelzorg.nl)



 MantelzorgNL

## Palliatieve fase

“Wat is belangrijk voor je wanneer je gezondheid achteruitgaat? Weten jouw naasten wat je in deze situatie wel of niet wilt? Heb je jouw wensen ooit besproken en op papier vastgelegd? Wat is er te kiezen?”

Op 20 november organiseerde de SWOP een informatiebijeenkomst met palliatief kaderarts P. Breukhoven over palliatieve sedatie, euthanasie en bewust stoppen met eten en drinken. Er was erg veel belangstelling! Mocht je deze bijeenkomst gemist hebben, dan attenderen we je graag op bijeenkomsten in het Reinier de Graaf Ziekenhuis die ook gaan over de palliatieve fase op:  
14 januari 2025, 15 april 2025  
en 14 oktober 2025.

Reinier de Graaf 



Klik [hier](#) voor meer informatie

## De vijf talen van de liefde bij dementie

Blijven liefhebben als herinneringen vervagen



Gary Chapman

[Te koop in elke boekhandel](#)

## Boekentip

“Vijf talen van de liefde bij dementie”

Bij de persoon met dementie vervagen herinneringen, terwijl gevoelens op een diep niveau kunnen blijven hangen. Daarom is een liefdevolle benadering erg belangrijk voor het contact. Kennis van de vijf liefdestalen kan je helpen te ontdekken hoe jouw partner met dementie zich nog steeds geliefd en veilig kan voelen. Als karakterverandering optreedt en wederkerigheid verdwijnt, is het voor jou als mantelzorger erg belangrijk om ook liefde te ontvangen van dierbaren om je heen. Je eigen liefdestaal kennen helpt je bewust te zijn van wat je nodig hebt in je relaties om je geliefd te kunnen blijven voelen, zodat je het zorgen vol kunt houden.



# Grip en Glans in Nootdorp

Ben je 55+ 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 de GRIP & GLANS - cursus zeker iets voor je betekenen!

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

Grip & Glans heeft landelijk al veel mensen in een opwaartse spiraal gebracht!

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 van de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

## Dag en tijdstip

Woensdagmiddag  
van 14.00 tot 16.00 uur

## Data

5, 12, 19 en 26 maart,  
9 en 23 april én 7 mei 2025

## Locatie

SWOP-locatie Jozefpad  
Sportparkweg 8a  
2631 GA in Nootdorp

## Kosten

Een bijdrage van €20 voor cursusmaterialen

## Aanmelden

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

## Trainers

Jacob Jan Koedoot en Sandra Mijnders,  
gecertificeerde Grip & Glans trainers en  
Sociaal Werkers

## Groepsgrootte

max 10 deelnemers



## **mantelzorgcreagroep**

- Iedere 2e en 4e donderdag van de maand. Welkom!
- 14.00 -15.30 uur
- Neem je eigen creatieve project mee!
- MBVO ruimte, Mr. Dr. van den Helmlaan 11, Pijnacker.
- Josita en/of Nienke zijn aanwezig.

Duidelijkheid

Inspiratie



**Zorg je voor een ander,  
zorg dan ook voor jezelf.**

Wanneer: donderdag 30 januari

Hoe laat: 14.15 -16.15 uur

Waar: MBVO ruimte van de Schakelaar

Mr Dr van den Helmlaan 11, Pijnacker

Er zijn geen kosten aan deze workshop verbonden.

## **Workshop Bordje Vol**

Als mantelzorger heb je veel taken op je 'Bordje'. Sommige taken zijn vanzelfsprekend of doe je gewoon omdat het hoort, maar voordat je het weet komen er steeds meer taken en is je bordje vol. Dan ligt overbelasting op de loer!

De mantelzorgconsulenten van de SWOP bieden een workshop 'Bordje Vol' aan. Tijdens deze workshop krijg jij inzicht in je zorggerelateerde taken en alle andere dingen die voor jou belangrijk zijn. Je gaat ontdekken wat energiegevers en energievreters zijn. En wat kan je vervolgens met deze inzichten? Ontdek het in deze workshop voor maximaal 5 deelnemers.

**[Ik meld me aan](#)**



# Agenda Alzheimer trefpunt

**3 februari 2025 - Huis van Rie**

**"Een mens is meer dan zijn diagnose"**

Wanneer er een diagnose dementie is vastgesteld, is het heel belangrijk dat er gezocht blijft worden naar wat er wèl kan, naar de mogelijkheden die er zijn, om de dagen nog zo fijn mogelijk door te brengen. Eén van die mogelijkheden is een dagvoorziening, passend bij de persoon met dementie. Ook online zijn er voorbeelden te vinden; op deze avond laten we hier voorbeelden van zien.

**3 Maart 2025 - Welzijnscentrum Keijzershof**

**"Veranderende relaties"**

Veel mensen met dementie en hun naasten ervaren dat relaties met anderen veranderen; sommige vriendschappen eindigen, anderen blijken juist dan heel waardevol. Openheid over wat er aan de hand is, kan belangrijk zijn, om in contact te blijven met anderen. Eenzaamheid kan echter ook op de loer liggen. We gaan samen in gesprek.

**7 april 2025 - Huis van Rie**

**"Wat te doen als passiviteit een rol gaat spelen?"**

Naarmate de dementie vordert wordt het starten en uitvoeren van activiteiten steeds lastiger.

Geheugenverlies en verwardheid zorgen ervoor dat de persoon met dementie soms niet weet hoe de dagelijkse dingen aan te pakken. Regelmatig bezig zijn houdt de hersenen actief en het lichaam gezond. Het is goed om samen te onderzoeken wat hij of zij nog kan en wil. Dit geldt zowel voor de dagelijkse activiteiten en taken, als voor het uitvoeren van hobby's en uitstapjes. Hoe ga je hier mee om?

- **Huis van Rie,**  
**Koningin Wilhelminastraat 5, Nootdorp**
- **Welzijnscentrum Keijzershof,**  
**Floralaan 102, Pijnacker**
- **Tijd: 19.30 -21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur**

# Cultuurtip

**Theatervoorstelling 'HULDE!'**

Geesje en Adam ( Carine Crutzen en Bert Luppès) vieren hun zeventigjarig huwelijk! Een mooi moment om stil te staan bij wat die tijd samenzijn heeft opgeleverd. Je dwaalt met hen door een caleidoscopisch labyrint van gebeurtenissen uit hun bewogen leven, en komt langs alle herkenbare punten van de afgelopen decennia. Een echte trip down memory lane.

Tegelijkertijd wordt langzaam duidelijk hoe Geesje met Alzheimer kampt. Daarmee toont HULDE! op liefdevolle wijze de impact van deze ziekte.



Dinsdagavond 11 februari  
Theater de Veste, Asvest 1 in Delft.  
Kaartjes zijn online te bestellen of via de kassa van het theater.

**Dementiemonitor 2024**

 **Delft Westland Oostland**

In deze regio wonen naar schatting 7930 mensen met dementie



**Klik op de button voor de uitkomsten van de dementiemonitor in onze regio.**