



Startpunt

wonen • zorg • welzijn

Mantelzorgondersteuning april t/m juli 2010 in Delft

Mantelzorg? Doe het samen!

Geachte lezer,

Zoals u inmiddels van ons gewend bent hebben we weer groot en gevarieerd aanbod voor u samengesteld. Ook de contactgegevens van de betrokken organisaties hebben wij voor u op een rijtje gezet. Mocht u onzeker zijn of u zich ergens al dan niet voor aan moet melden neem dan altijd contact op met de betreffende organisatie. En gaat u voor het eerst ergens naar toe? Bel dan altijd even met de organiserende partij of met het Startpunt wonen zorg welzijn.

Verder hebben wij het overzicht dit keer aangevuld met wat extra informatie. Het betreft ideeën rondom vakantie en vrije tijd maar ook mogelijkheden voor vervangende hulp of zorg.

Heeft u andere vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn? Wilt u advies? Een maatje? Respijtzorg? Een helpende hand? Of heeft u behoefte aan een luisterend oor? Ook dan kunt u terecht bij het Startpunt.

AWBZ - overgangsregeling 2009

Heeft u vorig jaar een brief gekregen van het CIZ over uw (her)indicatie voor begeleiding? Staat in de brief van het CIZ dat u geen nieuwe indicatie voor begeleiding of minder uren begeleiding krijgt? Mensen die geheel of gedeeltelijk hun begeleiding uit de AWBZ verliezen kunnen tot en met 30 juni 2010 ondersteuning aanvragen bij MEE en bij het Startpunt wonen zorg welzijn. Het ministerie van VWS heeft deze periode onlangs verlengd. Zij helpen om alternatieven voor begeleiding te vinden, zodat mensen hun zelfstandigheid kunnen behouden. Zo nodig betreft men familie en/of vrienden daarbij. Ook helpen ze bij het vinden van alternatieve vormen van ondersteuning. U kunt contact opnemen met MEE via telefoonnummer 015-2131151 en met het Startpunt via telefoonnummer via 015 - 2140707 (9.00 tot 13.00 uur).

- Pagina 2: vakantie, vrije tijd, informele zorg en respijtzorg
- Pagina 4: mantelzorgondersteuning algemeen
- Pagina 5: mantelzorgondersteuning rondom niet westerse culturen
- Pagina 6: mantelzorgondersteuning rondom dementie
- Pagina 8: mantelzorgondersteuning rondom psychische problematiek

Vakantie en vrije tijd voor mantelzorgers

Zorg voor jezelf Dagen (dé ontspanningsarrangementen voor mantelzorgers)

Bent u toe aan een heerlijk weekendje weg? Wilt u even op adem komen en een paar dagen voor uzelf hebben? Mezzo organiseert weekenden of midweken rondom thema's zoals: 'ontspannen kun je leren' of 'mantelzorgers in beweging'. In juni is er een weekend voor ex-mantelzorgers.

In principe kunt u éénmaal per jaar deelnemen aan de Zorg voor jezelf Dagen.

Daarnaast kunt u zich ook eenmaal inschrijven voor de arrangementen van het 'extra aanbod'. Dit jaar zijn er de Mezzo Rode kruis weken.

Voor meer informatie: 030 - 659 22 22 of www.mezzo.nl

Vakantie voor twee...

Van 17 tot 24 juli 2010 organiseert het Vakantiebureau een vakantie week voor mantelzorgers met partner tot 70 jaar (ook bij andere vakanties met zorg is men welkom, de gemiddelde leeftijd ligt daar iets hoger). In VakantieHotel De Werelt te Lunteren ontvangt men die week mantelzorgers met een partner. Mantelzorgers worden dan in de gelegenheid gesteld de zorg uit handen geven aan de vrijwilligers die tijdens deze week meewerken. Samen op vakantie waarbij ook de mantelzorgervakantie heeft. Tevens organiseert het Vakantiebureau in samenwerking met Alzheimer Nederland vakantie weken voor (echt)paren met een thuiswonende dementerende partner.

Voor meer informatie: 0318-486610 of www.hetvakantiebureau.nl

Stichting Mens en Samenleving „Vakanties met zorg“

De Stichting Mens en Samenleving (SMS) organiseert 'Vakanties met zorg', waarbij vrijwilligers de zorg zo veel mogelijk overnemen. Voor de verzorgde is er een activiteitenprogramma. U kunt daar aan meedoen, maar ook zelf iets ondernemen, of ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers.

Voor meer informatie: 0318 - 48 51 83 of via www.smsvakanties.nl

Respijtzorg nodig? Stichting 'Handen in huis'

Deze organisatie richt zich op de 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorgers van thuisverblijvende mensen die zorg nodig hebben. Een mantelzorgvervanger komt dan op vrijwillige basis bijvoorbeeld toezien op zelfzorg, koken, kleding verzorgen, wandelen. Door deze vervanging kan de mantelzorg met een gerust hart op vakantie gaan. Ook kan de zorg worden ingezet indien de vaste mantelzorg voor een opname naar een ziekenhuis moet. Soms is vergoeding via ziektekostenverzekeraars mogelijk.

Voor meer informatie: 030 - 659 09 70 of via www.handeninhuis.nl

Informele zorg (en respijtzorg)

Bij vrijwilligerswerk in de informele zorg gaat het om mensen die vanuit een organisatie, hulp bieden op het gebied van zorg en welzijn aan mensen die dat nodig hebben. Er is een groot aanbod aan vrijwilligerszorg in Delft. Dit varieert van bezoeken voor sociaal contact in de thuissituatie tot het samen ondernemen van activiteiten buitenshuis. Ook het verlenen van praktische steun, het bieden van een luisterend oor of emotionele steun kan er deel van uit maken.

Respijtzorg is de tijdelijke overname van mantelzorgtaken zodat u zelf even vrij hebt om andere dingen te doen. De zorg kan worden overgenomen door beroepskrachten of vrijwilligers. Bij de overname van de zorg door vrijwilligers heeft u geen indicatie nodig. De overname van de zorg kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, maar het kan ook zijn dat het gaat over bijvoorbeeld een dagdeel in de week of maandelijks een weekend.

Wilt u meer weten over vakantie voor mantelzorgers of over de mogelijkheden van respijtzorg? Neem dan contact met ons op via het Startpunt wonen zorg welzijn.

Humanitas

Wij stellen u voor:

Humanitas is een landelijke organisatie voor hulp- en dienstverlening, met een afdeling in Delft. Zij hebben het project 'vriendschappelijk huisbezoek' waarbij vrijwilligers gedurende een langere of kortere periode een vriendschappelijk contact met u opbouwen. Zo'n vrijwilliger komt regelmatig bij u op bezoek om samen te praten of gezellige dingen te doen.

Daarnaast is er het project 'steun bij rouw en verlies'. Verlies hoort bij het leven en iedere mantelzorger krijgt daar vroeg of laat mee te maken. Dat kan zwaar zijn en begrip is niet altijd vanzelfsprekend. Door te actief en zonder oordeel naar u te luisteren kunnen deze vrijwilligers tijdelijk uw steuntje in de rug zijn.

Adressen en telefoonnummers Informele Zorgorganisaties (en respijtzorg) Delft

Alzheimer DWO : (015) - 2850497

www.alzheimer-delft.nl

Burenhulpcentrale: (015) - 8080108

www.burenhulpcentrale.nl

Diva Delft: (015) - 215 21 30

www.divadelft.nl

Humanitas: 06-17218344 of 06-25112970

www.humanitas.nl

Johanniter Hulpgroep: (015) - 2122642 of 2120738

Inloophuis Debora (015) - 2572767

www.inloophuisdelft.nl

Interkerkelijk Stadsdiakonaat: (015) - 2140551

www.stadsdiakonaatdelft.nl

Nederlandse Rode Kruis: (015) - 213 56 05

www.rodekruis.nl/delftwestland

Perspektief Vriendendienst DWO: (015) - 2841000

www.perspektief.nl

Praktische huishulp: (015) - 2131151

www.meezhn.nl

Stichting Buddy Netwerk: (070) - 3649500

www.buddynetwerk.nl

VPTZ Stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg: (015) 2120200

www.vptz-delft.nl

Zonnebloem: (010) - 5114539

www.zonnebloem.nl

Ont-Moetingsbijeenkomsten voor mantelzorgers

26 april van 10.00 tot 12.00 uur, Wijkcentrum Wippolder

Deze ochtend is het thema 'kom in beweging'. U wordt uitgenodigd om te bewegen en vooral te 'dansen'. Wat doet bewegen met u, wat kan dansen voor uw geest en uw ontwikkeling betekenen. We praten over vrij bewegen op geluid, maar ook de muziek gaat aan en we komen in beweging. Aan het eind van de ochtend is er gelegenheid om deel te nemen aan ontspanningsoefeningen.

31 mei van 10.00 tot 12.00 uur, Wijkcentrum Wippolder

Centraal deze ochtend staat het goed voor jezelf zorgen. Hoe kunt u als mantelzorger thuis of in uw directe omgeving ontspannen. Welke vormen van zorgen voor uzelf heeft u in de thuissituatie? Waar kunt u uit putten, welke bronnen heeft u en wat is belangrijk voor u? Wat neemt u uzelf voor en hoe krijgt u het voor elkaar? Aan het eind van de ochtend is er zoals altijd gelegenheid om deel te nemen aan ontspanningsoefeningen.

28 juni van 10.30 tot 13.00 uur, Het Rieten Dak, (voor mantelzorgers en ex-mantelzorgers)

Deze ochtend staat in het teken van 'Kiezen voor Genieten'. Soms is het heel moeilijk om nog van het leven te genieten. Uw zorg voor de ander kan u daarbij belemmeren of de pijn van het gemis speelt u misschien parten. Toch kiezen wij deze ochtend om te genieten. Waar geniet u van, wat maakt u blij en waar krijgt u energie van? Hoe is het om in de natuur te zijn? Wat kunt u daarin voor een ander betekenen. Bij mooi weer kunt u kiezen om heerlijk op het terras van het Rieten Dak te vertoeven of een rondje te wandelen om de Nootdorpse plassen. Wat kiest U?

Opgeven voor deze bijeenkomst voor woensdag 16 juni via 015-215 21 30

Ont-Moetingsbijeenkomsten voor Ex-mantelzorgers

12 april van 14.00 tot 16.00 uur, Wijkcentrum Wippolder (i.s.m. Humanitas)

Dit keer borduren we verder op de inleiding van 8 februari jongstleden over rouwtaken en onze ervaringen daarmee. Onder begeleiding van Ria Weemaes en Carla van Bregt gaan we aan de slag met het spel "Alle sterren van de hemel". Het doel daarvan is om, aan de hand van vragen en opdrachten, met elkaar contact te maken over het verlies dat we hebben geleden en ervaringen uit te wisselen. Aan het eind van de middag is er gelegenheid om deel te nemen aan ontspanningsoefeningen.

10 mei van 14.00 tot 16.00 uur, Wijkcentrum Wippolder (i.s.m. Humanitas)

Centraal deze ochtend staan de overwegingen rondom het al dan niet inschakelen van hulp. Wat ervaart u nu als lastig, waar loopt u tegen aan of wat vindt u moeilijk? Hoe redt u het en hoe lost u dingen op? Wat zijn handigheidjes om verder te kunnen? Waar zou hulp uit kunnen bestaan? Welke mogelijkheden zijn er? Wat heeft u nodig en hoe pakt u dat aan? Aan het eind van de middag is er gelegenheid om deel te nemen aan ontspanningsoefeningen.

28 juni van 10.30 tot 13.00 uur, Het Rieten Dak (voor mantelzorgers en ex-mantelzorgers)

Deze ochtend staat in het teken van 'Kiezen voor Genieten'. Soms is het heel moeilijk om nog van het leven te genieten. Uw zorg voor de ander kan u daarbij belemmeren of de pijn van het gemis speelt u misschien parten. Toch kiezen wij deze ochtend om te genieten. Waar geniet u van, wat maakt u blij en waar krijgt u energie van? Hoe is het om in de natuur te zijn? Wat kunt u daarin voor een ander betekenen. Bij mooi weer kunt u kiezen om heerlijk op het terras van het Rieten Dak te vertoeven of een rondje te wandelen om de Nootdorpse plassen. Wat kiest U?

Opgeven voor deze bijeenkomst voor woensdag 16 juni via 015-215 21 30

Spreekuur en Familiezorg Bijeenkomsten voor allochtone mantelzorgers

Iedere woensdag van 10.00 tot 12.00 uur, Wijkcentrum De Vleugel

Het wekelijkse spreekuur biedt allochtone mantelzorgers in Delft de gelegenheid voor een persoonlijk gesprek met een medewerker van het Startpunt wonen zorg welzijn.

U krijgt er informatie en advies over al uw vragen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Ook vindt u er een luisterend oor. Indien nodig helpt men u op weg naar de juiste voorzieningen.

Familiezorg bijeenkomsten

Na de succesvolle familiezorg bijeenkomsten over PGB's en gezonde voeding organiseert het Startpunt ook in 2010 weer 'familiezorg'-bijeenkomsten. De bijeenkomsten komen tot stand in samenwerking met GGZ Delfland.

Op een familiezorg bijeenkomst komen allochtone mantelzorgers van verschillende nationaliteiten bij elkaar. Dit betekent dat diverse culturen samen zijn. Voor een deel heeft iedereen dezelfde problemen maar er is ook verscheidenheid in de problemen en vraagstukken. De behoefte aan een luisterend oor loopt er als een rode draad doorheen. Het belangrijkste is, dat er aandacht en ruimte is voor iedereen. De bijeenkomsten zijn themagericht, maar de deelnemers bepalen de richting. Als er bijvoorbeeld tijdens de kennismakingsronde iemand met iets komt dat op dat moment besproken moet worden, wordt de nodige aandacht hieraan besteed. Dit wordt ook met mede- mantelzorgers gedeeld. Er wordt meegeleefd en er worden suggesties gedaan.

7 april, wijkcentrum de Vleugel

Vandaag draaien we een film over de GGZ. Veel mensen schrikken als ze de naam GGZ horen. Maar waarvoor staat GGZ? Is iemand gek wanneer die bij GGZ komt?

2 juni, wijkcentrum de Vleugel

Deze bijeenkomst gaat het over vakantieplan: Hoe kunt u als mantelzorger samen met de hulpvrager van een vakantie genieten? Kunt u ook alleen met vakantie? Zijn er vakantiemogelijkheden met voorzieningen?



Mantelzorgondersteuning rondom dementie

Spreekuur voor bezoekers en mantelzorgers van de Ontmoetingscentra

ledere woensdag van 11.00 tot 12.00 uur, Ontmoetingscentrum Dock van Delft
ledere donderdag van 13.00 tot 14.00 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan
ledere dinsdag van 14.00 tot 15.00 uur, Ontmoetingscentrum Vermeertoren
Het spreekuur biedt bezoekers en mantelzorgers de gelegenheid voor een persoonlijk gesprek.

Gespreksgroepen voor partners van mensen met dementie

Woensdag van 13.30 tot 15.30 uur, Ontmoetingscentrum Dock van Delft
Data: 7 en 21 april, 12 en 26 mei, 9 en 23 juni

Dinsdag van 13.30 tot 15.30 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan
Data: 16 en 30 maart, 13 en 27 april en 11 en 25 mei

Gespreksgroep voor kinderen van wie een ouder aan dementie lijdt

Maandag van 19.30 tot 21.30 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan
Data: 1, 15 en 29 maart en 19 april van 19:30 tot 21:30 uur

Het doel van de gespreksgroepen is voornamelijk het vergroten van de kennis rondom dementie en het delen van ervaringen met anderen. Deze gespreksgroepen bestaan uit een serie bijeenkomsten van 4 tot 6 keer. Voor partners is er na afloop van de korte cursus de mogelijkheid om deel te nemen aan de lotgenotengroepen.

Lotgenotengroep voor partners van mensen met dementie

Maandag van 13.30 tot 14.30 uur, Ontmoetingscentrum Dock van Delft
Data: 12 april, 10 mei, 7 juni

Woensdag van 14.30 tot 15.30 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan
Data: 7 april, 12 mei, 2 juni, 7 juli

Donderdag van 14.00 tot 15.00 uur, Ontmoetingscentrum Vermeertoren
Data: 1 april, 13 mei, 24 juni

Lotgenotengroep voor partners van jonge mensen met dementie

Woensdag van 19.00 tot 20.30 uur, Ontmoetingscentrum Dock van Delft
Data: 14 april, 26 mei

Het doel van lotgenotengroepen is vooral om in contact te treden met anderen in een vergelijkbare situatie en ervaringen te kunnen uitwisselen. Het is vaak prettig om uw verhaal te kunnen doen bij iemand die precies weet wat u bedoelt en mogelijk nog goede tips en adviezen heeft.

Bewegen voor twee: voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

Onder leiding van een ervaren sportleidster en enkele vrijwilligers kunt u bewegingsoefeningen op muziek doen. Daarna kunnen degenen die dat willen, ook mee naar buiten om een wandeling te maken. Deze activiteit is zowel voor de dementerende als voor de mantelzorger.

Iedere dinsdag van 13.30 tot 15.00 uur, Ontmoetingscentrum Dock van Delft

Iedere vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan

Iedere vrijdag van 13.45 tot 15.15 uur, Ontmoetingscentrum Vermeertoren

Remiscentie voor duo's: voor mensen met dementie en hun mantelzorgers

Vijf woensdagen of donderdagen van 10.30 tot 11.00 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan
Remiscentie betekent herinneringen ophalen. Dit gebeurt zowel door middel van gesprekken, als door het beluisteren van muziek, het bekijken van voorwerpen en foto's van vroeger, en het doen van spellen. Het is een reeks van vijf bijeenkomsten, deze vinden één keer per week plaats. Bij voldoende aanmeldingen wordt er gestart.

Informatie-/themabijeenkomsten rondom dementie

Woensdag 14 april van 14:00 tot 15:00 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan

Thema: Hoe zorg ik als mantelzorger voor mezelf

Woensdag 19 mei van 14.00 uur tot 15.00 uur, Ontmoetingscentrum Vermeertoren

Thema: Ondersteuningsmogelijkheden thuis

Woensdag 16 juni van 14.00 uur tot 15.00 uur

Thema: Gesprekken en contact maken met mensen met dementie.

Woensdag 14 juli van 14:00 tot 15:00 uur, Ontmoetingscentrum Mozartlaan

Thema: Rouw gevoelens bij dementie

Alzheimer Café

12 april van 19.30 tot 21.00 uur

Dementie en oog voor de oorlog

Wat zijn de gevolgen van dementie op meegemaakte traumatische of nare ervaringen zoals de oorlog? Komen herinneringen aan deze gebeurtenissen door de dementie juist sneller terug of kun je er door de dementie er minder goed mee omgaan? Speelt de mei-maand hierbij ook een rol? Moet je als naaste voorkomen dat de persoon uitzendingen over de oorlog ziet? Wat te doen als diegene bang wordt van deze herinneringen?

10 mei van 19.30 tot 21.00 uur

Wanneer opname in zicht komt

Als de dementie voortschrijdt dan komt er een moment dat je als naaste de zorg uit handen moet geven, ook al wil je dit eigenlijk niet. Maar wanneer moet je een opname in het verpleeghuis overwegen? Hoe bespreek je dit met de persoon met dementie en andere mensen in je omgeving? Sta je hier alleen voor of kun je ook nog terugvallen op iemand die je helpt bij deze moeilijke beslissing?

14 juni van 19.30 tot 21.00 uur

Dementie en bewegen

Bewegen is belangrijk, maar hoe kun je nu goed bewegen wanneer dementie een rol speelt. Welke oefeningen zijn geschikt en wat is het effect van bewegen.

Mantelzorgondersteuning rondom psychische problematiek

Individuele gesprekken

Preventieve Ondersteuning Mantelzorgers (POM): 1 tot 5 ondersteunende gesprek(ken) voor partners en familieleden van mensen met psychiatrische problemen. In deze gesprekken worden handvatten aangereikt voor het omgaan met moeilijke situaties die voortkomen uit de psychiatrische problemen. Ook wordt informatie gegeven over het ziektebeeld en over de GGZ.

Trainingen/Cursussen

Training 'Omgaan met Ernstige Psychische Problemen' voor partners en familieleden van mensen met psychische problematiek. De training bestaat uit acht bijeenkomsten waarin informatie gegeven wordt, handvatten worden aangereikt en het biedt een goede gelegenheid voor lotgenotencontact. Voorafgaand aan de training vindt een individueel kennismakingsgesprek plaats. De training wordt gepland wanneer er voldoende aanmeldingen zijn; ongeveer 4 tot 6 keer per jaar.
NB. Ongeveer eenmaal per jaar wordt een aparte training georganiseerd voor partners en familieleden van volwassenen met AD(H)D. Aanmelden bij de GGZ.

Informatieavonden van Ypsilon rondom psychotische stoornissen en schizofrenie.

Deze informatieavonden zijn bedoeld voor familieleden en betrokkenen van mensen met psychoses of schizofrenie. Zij worden gehouden op de eerste maandag van de maand. Tijdens het eerste deel van de avond staat een thema centraal en meestal is er een gastspreker. U kunt vragen stellen maar ook kennis en ervaringen uitwisselen. Het tweede gedeelte van de avond is er gelegenheid tot persoonlijk contact en ontmoeting.

Eerste maandag van de maand 19.30 tot 22.30 uur, Theaterzaal GGZ-Delfland, St. Jorisweg 2

Autisme Informatie Centrum (AIC)

Het AIC is voor iedereen die te maken heeft met autisme en daarover wil praten of een vraag heeft. Het is een informatie- en documentatiecentrum voor en door (ouders en partners van) mensen met autisme waar ook anderen van harte welkom zijn. Het AIC Delft Westland /Oostland is geopend op vrijdag van 9.30 -12.00 uur. (schoolvakanties gesloten). Eén keer per maand is er een filmochtend.

Vrijdag 23 april van 9.30 - 12.00 uur, Gebouw MEE, Hooikade 30
Filmochtend: 'Een zinnenprikkelend leven' (over pubers en autisme).

Vrijdag 4 juni 2010 van 9.30 - 12.00 uur, Gebouw MEE, Hooikade 30
Filmochtend: 'Autimatisch' (volwassenen met autisme aan het woord)

Adressen en telefoonnummers voor aanmelden en meer informatie

Startpunt wonen zorg welzijn: (015) 2140707

Van Bleyswijkstraat 91, 2613 RR Delft

www.startpuntwonzorgwelzijn.nl

DOK Centrum: 015 - 2123450 (www.dok.info kies agenda)

Vesteplein 100, 2611 WG Delft

GGZ-Delfland: (015) 2608970

Of optijderbij@ggz-delfland.nl

Ypsilon: (015) 2141688

Autisme Informatie Centrum: (015) 2131151

Hooikade 30, Delft

Ontmoetingscentrum Dock van Delft: (015) 2716250

Ezelsveldlaan 276, 2611 DL Delft

Ontmoetingscentrum Mozartlaan: (015) 7503400

Mozartlaan 422, 2614 DE Delft

Ontmoetingscentrum Vermeertoren: (015) 2716155

Van Beresteynstraat 169b, 2625 CS Delft

Wijkcentrum De Vleugel

Aart van der Leeuwlaan 4, Delft

Wijkcentrum Wippolder

Prof. Krausstraat 50, Delft

Alzheimer Café: (015) 2850497 of 2571387

Gebouw Delftstede, Phoenixstraat 66, Delft

Dit overzicht is tot stand gekomen in samenspraak met Alzheimer DWO, Autisme Informatiecentrum, GGZ Delfland (Op tijd erbij), de Ontmoetingscentra, Ypsilon en het Startpunt wonen zorg welzijn.