

# DELFT VOOR ELKAAR!

MANTELZORG NIEUWSFLITS | SEPTEMBER 2022

Op het moment van schrijven van deze nieuwsflits is het nog heerlijk weer. Wat een kadootje om na al die lockdowns van de afgelopen jaren nu te kunnen genieten van alles wat deze zomer te bieden heeft. Misschien ben je zelfs op vakantie geweest of bij onze zomeractiviteiten aangehaakt. We hopen in ieder geval dat je van de zomer genoten hebt en nieuwe energie hebt opgedaan. De overgang van de zomer naar de herfst is een mooi moment om na te denken over dingen die je nog wilt doen of wilt veranderen. Misschien inspireert deze nieuwsflits je wel.

Roofvogels - Dag van de Mantelzorg - Filmbonnen - Webinars - Mindfulness - Walk & Talk - Coach Hannah - Koffie met Kitty - Lotgenoten - Alzheimer café - Parkinson café - Longpunt - Week van de Ontmoeting - Nationale Sportweek

## Gemist of nagenieten van de roofvogels

Heb je afgelopen zomer het zomerterras met de roofvogels gemist, kijk dan het programma van Binnenste Buiten van 16 augustus terug. In de serie vakwerk laten bevlogen ambachtslieden hun passie zien. In deze aflevering staat de valkenier centraal. Ben de Keijzer, van de roofvogelboerderij die onze demonstratie 11 augustus jongstleden verzorgd heeft, geeft een eigentijdse invulling aan dit eeuwenoude beroep:

<https://binnenstebuiten.kro-ncrv.nl/vakwerk/video/roofvogelboerderij-berkel-en-rodenrijs>

Op de website van de Delft op Zondag staan een heleboel foto's van de demonstratie tijdens ons zomerterras bij Onder Ons. Zie de rubriek 'Door de lens van Koos'.

## 10 november 2022 - Dag van de mantelzorg

Mantelzorgers zijn onzichtbare helden, van jong tot oud! Dat is het thema van de Dag van de mantelzorg dit jaar. In de week rond 10 november zetten we de schijnwerpers op de mantelzorgers in Delft. De voorbereidingen zijn in volle gang. Via mail, post en media informeren we zoveel mogelijk mantelzorgers.

Kent u mantelzorgers die de nieuwsbrief misschien ook willen ontvangen? Of in aanmerking willen komen voor de mantelzorgwaardering? Meer informatie en aanmelden: [administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl) | 015-7600 200



## Vergeten filmbonnen zijn geld waard

Vorig jaar hebben alle ons bekende mantelzorgers een Filmhuis Lumen Voucher ontvangen. Deze is geld waard tot eind december van dit jaar. Ben je hem door de drukte vergeten in te wisselen? De voucher is voor twee kaartjes. Gun jezelf een leuke avond of middag in de bioscoop. Je kunt twee keer gaan of een introducee meenemen. Hou je niet van de film? Maak er dan iemand anders blij mee. De bon laten liggen zou heel jammer zijn.

## Webinar: de toekomst van mantelzorg

Op 9 november 2022 van 13.30 – 15.00 uur is er een webinar over de toekomst van mantelzorg. MantelzorgNL gaat met staatssecretaris Maarten van Ooijen hierover in gesprek. Hoe denkt hij dat de toekomst van mantelzorg in Nederland er uit ziet? Voor welke uitdagingen staan we en wat moet er beter geregeld worden? Hoe zorgen we goed voor elkaar?

Dit webinar is voor mantelzorgers en alle professionals die zich bezighouden met het thema mantelzorg. Aanmelden kan nu al via: [Webinar De toekomst van mantelzorg - MantelzorgNL](#)

## Webinar over mantelzorg en werk: hoe blijf je in balans

Op 10 november van 20.00 – 21.00 uur kunnen 100 mantelzorgers meedoen aan dit webinar. Het is gratis voor leden van MantelzorgNL en 23 euro voor niet-leden.

Aanmelden voor het webinar: [Webinar Mantelzorg en werk: hoe blijf je in balans? - MantelzorgNL](#)

Word je voor € 23,- lid van MantelzorgNL dan profiteer je ook van andere voordelen. Bovendien ontvang je nu tijdelijk het Zakboek Financiën t.w.v. € 6,49 bij je lidmaatschap.

Lid worden van Mantelzorg NL: [www.mantelzorgNL/lidworden/](http://www.mantelzorgNL/lidworden/)

## Mindfulness

In Delftstede start Jolanda Naaktgeboren op maandag 12 en donderdag 15 september 2022 van 19.00 – 21.30 uur weer een cursus Mindfulness van 8 weken. Bij voldoende aanmeldingen begint er vrijdag 30 september van 10.00 – 12.30 uur ook een cursus. Deze is onder leiding van Marije Schulz. Voorafgaand aan de training vindt een voorgesprek plaats met de trainer. Mindfulness kan iedere volwassene helpen om de kwaliteit van zijn of haar leven te verbeteren. Bijvoorbeeld als je

- vaak het gevoel hebt jezelf voorbij te rennen en je moeite hebt om te ontspannen
- last hebt van gepieker, spanning, stress, onrust of pijnklachten
- meer in contact met jezelf wil komen, zodat je beter voor jezelf kan zorgen
- een betere balans wil tussen in- en ontspanning, tussen presteren en opladen
- behoefte hebt aan rust, tevredenheid en een goede energiebalans
- wil leren om meer te genieten van het leven in het hier en nu
- je leven lichter, speelser en plezieriger wil ervaren

Vaak wil een werkgever, zorgverzekeraar of WMO (een deel) vergoeden. Omdat voor sommige mensen de kosten een probleem zijn, zijn er voor mantelzorgers twee 'gratis' plekken beschikbaar bij de cursussen in Delftstede. De vrijdagochtendcursus is helemaal gratis.

Aanmelden kan via [administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl)

## Walk & Talk natuurwandelingen

Op 5 september en verder elke eerste maandag van de maand gaan we weer wandelen. Dat geeft energie en maakt je weerbaarder. Het helpt zelfs overbelasting voorkomen. Als je gezond en fit voelt en regelmatig wandelt, functioneer je beter. Thuis, op het werk en ook in de zorg voor een naaste. Zorg goed voor jezelf en wandel met ons mee! Je treft gelijkgestemden met wie je ook je zorgen kunt delen als je wilt. Meer informatie en aanmelden via Delft voor Elkaar: [administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl) | 015 – 7600 200

Je kunt ook kijken op de site SporteninDelft: [“Walk & Talk” natuurwandeling - Sporten in Delft](#)

## Hannah coacht

Ben je mantelzorger en wil je de balans tussen je persoonlijk leven en je zorgtaken verbeteren? Vraag je je wel eens af hoe je je grenzen beter kunt bewaken, of waarom het zo lastig is om hulp te accepteren en de zorg te delen? Heb je misschien behoefte aan een klankbord, iemand die je steunt en inspireert om dingen anders aan te pakken? Dan is coach Hannah echt iets voor jou. Het coaching traject bestaat uit maximaal vijf gesprekken en er zijn geen kosten aan verbonden. Er is nog een plekje vrij.

### Meer informatie en aanmelden

Sonja Koelewijn: [administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl) of 015 - 7600 200



## NIEUW: Koffie met Kitty – en een goed gesprek



Binnenkort start 'Koffie met Kitty'.

De ideale gelegenheid om ongedwongen en in goed gezelschap ergens iets te gaan drinken. Misschien een terrasje te pakken. Maar vooral genieten van een kop koffie of thee met een goed gesprek. Waar die plek is, bepaal je samen met Kitty. Je eigen drankje betaal je zelf, het gesprek is gratis.

Nu al interesse? Meld je aan via Delft voor Elkaar:  
[administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl) | 015 – 7600 200

## Ontmoetingsgroep Mantelzorg

Veel mantelzorgers hebben de behoefte om contact te hebben met andere mantelzorgers. Bijvoorbeeld voor het uitwisselen van ervaringen en tips. Mensen om je heen hebben soms moeite om precies te begrijpen wat jij als mantelzorger meemaakt. Lotgenoten hebben vaak aan een half woord genoeg. Deze ontmoetingsgroep is bedoeld voor mantelzorgers die ervaringen met elkaar willen delen. Met elkaar praten en zorgen delen geeft steun, kracht en nieuwe energie.

De bijeenkomsten zijn 1 x per maand op woensdagochtend en worden begeleid door een mantelzorgconsulent. Er zijn nog twee plekken vrij. Meer informatie en aanmelden bij Sonja Koelewijn: [administratie@delftvoorelkaar.nl](mailto:administratie@delftvoorelkaar.nl) of 015- 7600 200

## Alzheimer café

### Alzheimer café Delft

De bijeenkomsten vinden elke 2e maandag van de maand plaats van 19.30 – 21.00 uur in Hotel Delft Centre, Koepoortplaats 3 in Delft. Meer informatie via 015-285 04 97 of [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) Klik door naar regio's\delft-westland-oostland

12 september 2022 – Meer dan vergeetachtigheid

Er wordt informatie/voorlichting gegeven over dementie en de ontwikkelingen op dit gebied. Tevens zal o.a. ingegaan worden op medicatie die het proces van dementie af kan remmen, de diagnostiek en de verschillende vormen van dementie.

### Parkinson café Delft

De bijeenkomsten vinden elke 3e dinsdag van de maand plaats van 19.30 uur - 21.30 uur in het restaurant van Basalt Revalidatie (voorheen Sophia Revalidatie), Reinier de Graafweg 1 te Delft. Meer informatie via (030) 656 13 69 of [info@parkinsoncafedelft.nl](mailto:info@parkinsoncafedelft.nl)

Op 20 september 2022 is revalidatiearts Jolanda van Putten van Basalt te gast.

### Longpunt Delft

Op dit moment is er nog geen programma bekend van het Longpunt in Delft. Wel zijn er sinds enige tijd digitale koffietafels. Een digitale koffietafel is een online bijeenkomst. Mensen met een longziekte (en hun naasten) kunnen daar met elkaar praten via Microsoft Teams. Ook kunnen ze vragen stellen aan een zorgverlener. Meer weten: [www.longfonds.nl/activiteiten/digitale-koffietafels](http://www.longfonds.nl/activiteiten/digitale-koffietafels)

### Week van de Ontmoeting

Eind september is de landelijke week Eén tegen Eenzaamheid. In Delft bekend als 'Week van de Ontmoeting'.

Op dinsdag 4 oktober is er een informatiemarkt in winkelcentrum De Hoven. Donderdag 6 oktober om 15.00 uur is de afsluiting van de 'Week van de Ontmoeting'. Meer weten? Houd de media in de gaten.



### Delft doet mee met de Nationale Sportweek

Van 15 t/m 26 september kun je in Delft veel sport- en beweegactiviteiten gratis uitproberen. Er zijn clinics, workshops, trainingen, tests en activiteiten voor alle leeftijden. Vind de sport die bij je past en doe ook mee. Kijk op [www.sportenindelft.nl](http://www.sportenindelft.nl)