

DELFT VOOR ELKAAR!

MANTELZORG NIEUWSFLITS | FEBRUARI 2023

Het is al weer 2023 en het voorjaar hangt in de lucht. Het is bijzonder om jaar in jaar uit mensen te ontmoeten die met hart en ziel voor een naaste zorgen. Vaak uit liefde en genegenheid voor de ander. Soms omdat het niet anders kan. Mantelzorgers die het verschil maken, die lichtpuntjes zijn in het leven van degenen voor wie zij zorgen. Maar ook mantelzorgers die daarbij vergeten voor zichzelf te zorgen of hun eigen leven soms op een zijspoor zien belanden. Het is belangrijk om af en toe eens stil te staan bij jezelf. Je af te vragen hoe het gaat, hoe het bijvoorbeeld met je energie is, of dat wat vanzelfsprekend was nog steeds goed voor je is. Bouw af en toe tijd voor jezelf in, onderneem iets waar je blij van wordt of vraag hulp. En heb je geen idee... misschien is 'Koffie met Kitty' een goed begin voor je of wandel mee met de Walk&Talk natuurwandeling.

Walk&Talk – Koffie met Kitty – Vermeerdag – Week van het geld – Theater - Webinar – Wegwijzer
– Geheugenbibliotheek – Café Chantant – Brownies&downieS – verhuisbericht –
Het Venster – Cursus Levensvreugde

Walk & Talk natuurwandelingen gaan door in 2023



Er is veel belangstelling voor de Walk&Talk. 6 maart, 3 april en verder elke eerste maandag van de maand maken we een wandeling in de natuur. Wie regelmatig wandelt, zich gezond en fit voelt, functioneert beter. Thuis, op het werk en ook in de zorg voor een naaste.

Zorg ook goed voor jezelf, wandel met ons mee! Laat je inspireren, steunen en uitdagen door wie je tijdens de wandeling ontmoet. En doe na afloop gezellig een drankje. Het helpt om de haast uit je hoofd te halen en geeft nieuwe energie.

Wandel mee

Je hoeft niet super sportief te zijn, wel goed ter been. De groep bepaalt het looptempo. De wandelingen zijn ongeveer 4,5 tot 5,5 km lang en duren zo'n anderhalf uur. Het wordt een mooie natuurlijke route en na afloop of onderweg drink je een kopje koffie of thee met elkaar.

- Elke eerste maandag van de maand, vertrek 13.30 uur
- Start: meestal restaurant De Schaapskooi, Korftlaan 3, Delft (altijd even checken)
- Voor senioren, mantelzorgers en degene voor wie zij zorgen, mits goed ter been
- Deelname en parkeren is gratis, Bus 63 rijdt ieder kwartier
- Tips: stevige schoenen, flesje water, regenjas voor het geval dat..

Meer informatie via Delft voor Elkaar: administratie@delftvoorelkaar.nl | 015 – 7600 200

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

Koffie met Kitty – en een goed gesprek



Sinds kort is er voor iedereen '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.

Interesse? Meld je aan via Delft voor Elkaar:
administratie@delftvoorelkaar.nl | 015 – 7600 200

Vermeerdag in Bacinol

De kunstenaars van Bacinol organiseren workshops in het kader van het Vermeerjaar op zondag 26 februari voor alle Delftenaren die hier interesse in hebben. Ze betalen een kleine bijdrage en kunnen kiezen uit verschillende workshops. Op zaterdag 25 februari kosteloos voor mensen met een kleine beurs. Huszar serveert een kopje koffie of thee erbij. Aanvang workshops 13.00, 14.30 en 16.00 uur. De workshops duren een uur. Meer informatie en aanmelden uiterlijk donderdag 23 februari via info@robvanes.nl of 06-54344137

- 1 **Edith Bons** Collage maken van een Vermeer-schilderij
- 2 **Rob van Es** Sjabloondruk maken van werk van Vermeer
- 3 **Elise Kloppers** Tekenen van structuren zoals Vermeer
- 4 **Joost Konings** Je eigen Vermeer schilderen
- 5 **Annemiek vd Pol** Perspectieftekenen zoals Vermeer
- 6 **Ellen Rijdsorp** Je eigen Vermeer-melkkannetje boetseren (VOL)



Week van het geld

De SSBO (samenwerkende bonden voor ouderen) nodigen senioren en mantelzorgers tijdens de Week van het geld uit voor een informatiebijeenkomst in buurthuis De Vleugel. Je bent welkom op donderdag 30 maart 2023 om 14.00 uur, Aart van der Leeuwlaan 4, Delft.

Dhr. M Buddingh, beleidsadviseur Werk en Inkomen, gemeente Delft en de formulierenbrigade van Delft voor Elkaar geven informatie over

- aanvullende middelen op het (basis)inkomen
- aanvragen op het gebied van de eenmalige energietoeslag, woonkostentoeslag
- financiële knelpunten op gebied van gezondheid
- wanneer gebruik te maken van bijzondere bijstand
- maken van een persoonlijke afspraak

Binnenkort improvisatietheater de Zaak in Beweging

Op een unieke manier weten de acteurs verhalen en ervaringen over mantelzorg voor het voetlicht te brengen. In een rake voorstelling van 60 – 90 minuten vol ontroering, verbazing, humor en begrip passeert van alles de revue. Houd je mailbox en de media in de gaten.

Webinar - mantelzorgen met gezonde grenzen

Op 5 april 2023 van 20.00 – 21.00 uur organiseert Mantelzorg NL een Webinar gezonde grenzen. Het Webinar wordt via Zoom gegeven. Uiterlijk een dag van tevoren ontvang je de link.

Je grenzen in de gaten houden is voor iedereen belangrijk. En zorg je voor een ander? Dan is het extra belangrijk dat je je grenzen bewaakt. Zeker als je lang en/of intensief voor iemand zorgt. Of voor meerdere mensen tegelijk. Leer in dit Webinar om je grenzen (beter) te bewaken, want grenzen zijn nodig om te kunnen zorgen op een manier die bij jou past. En om de zorg te kunnen combineren met andere bezigheden, zoals werk, studie, gezin en sociale contacten. Duidelijke grenzen zorgen ook voor heldere communicatie tussen jou en degene voor wie je zorgt, en voorkomen onderlinge irritatie.

Interesse in het Webinar maar nog geen lid van Mantelzorg NL? Word je lid voor € 23,- per jaar dan kun je je gelijk gratis aanmelden voor bovenstaand Webinar. Daarnaast profiteer je van vele andere voordelen van het lidmaatschap. Ga naar www.mantelzorg.nl/lidwoorden

Wegwijzer – werk en mantelzorg

Wil jij weten hoe je werk en mantelzorg beter kunt combineren? Elke situatie is anders. Vaak kun je meerdere dingen doen om je situatie te verbeteren. Laat bijvoorbeeld bepaalde werkafspraken (zoals werken op vaste dagen, tijden etc.) goed schriftelijk vastleggen. Bij wisseling van leidinggevende kan dan niet alles zomaar veranderd worden. Om je te helpen is er een wegwijzer gemaakt. Op basis van je antwoorden krijg je steeds tips die jou vooruit kunnen helpen. Kijk voor de wegwijzer op www.mantelzorg.nl/combineer-werk-en-mantelzorg

Opening geheugenbibliotheek

Steeds meer mensen krijgen te maken met dementie, Alzheimer of andere geheugenproblemen. Speciaal voor mensen met geheugenproblemen opent DOK, de bibliotheek van Delft, op maandag 27 februari de Geheugenbieb. Met de collectie in de Geheugenbieb wil men ondersteuning bieden aan mensen die aan (beginnend) geheugenverlies lijden en ook aan mantelzorgers, partners, familie en naasten. Je bent van harte uitgenodigd bij deze opening.

maandag 27 februari | 11:00 -12.00 uur
DOK in OPEN afdeling informatief | Vesteplein 100, Delft
www.dok.info

Café Chantant Delft - Wijntje en refreintje

Kom naar Café Chantant in Delft, het laadstation voor mensen die wel eens iets vergeten. Zing mee met de troubadours en mantelzangers en geniet van de energie van samen zingen. Elke laatste donderdag van de maand, van 14:30 tot 16:30 uur (23-2, 30-3, 25-5 en 29-6) in Stadscafé Bar/Baar, Agathaplein 4, Delft.

Entree inclusief consumptie en hapje € 10,- per persoon
Informatie en aanmelden: www.mantelzangers.nl of 06-46966112



Brownies&downieS

Op dinsdagavond 14 maart is er weer een avond voor familie, verzorgers en verwanten van mensen met een verstandelijke beperking. Het centrale thema is dit keer 'Wonen en wooninitiatieven'. De avond begint om 19.30 uur. Het eerste kopje koffie is gratis. Wil je op de hoogte blijven? Meld je dan aan bij Monique Schipper van Brownies&downieS Delft. Dat kan via 06 – 50 400 812.

Odensehuis De Linde gaat verhuizen

Vanaf dinsdag 7 maart 2023 is het Odensehuis gevestigd op de Fuutlaan 166 in Tanthof Oost. Meer informatie: www.odensehuisdelindedelft.nl of coordinator@odensehuisdelindedelft.nl Bellen kan ook: 06 – 26 902 471 of 06 – 29 333 221. Het Odensehuis De Linde Delft is een inloophuis, ontmoetingsplek en informatiecentrum voor mensen met beginnende dementie/geheugenklachten en hun naasten.

Het Venster in Delft



Het Venster is een ontmoetingscentrum voor mensen die te maken hebben met een chronische ziekte. Zij willen een plek zijn waar mensen zonder afspraak kunnen binnenkomen voor informatie en advies maar ook voor ontspanning of een luisterend oor.

Op dinsdag en donderdag van 10-13 uur kun je binnenlopen in de tuinkamer van de pastorie in de Franciscus en Clarakerk, Raamstraat 78. Ingang via het poortje. Meer informatie via hetvensterdelft@gmail.com of 06 – 44 148 701 | 06 – 21 444 747.

Cursus Levensvreugde

Op woensdagavond 15 maart 2023 van 19.00 – 20.45 start de cursus Levensvreugde. Aan de hand van de zeven bronnen van levensvreugde ontwikkel je meer mogelijkheden om plezier in het leven en meer verbondenheid met je omgeving te hebben. De bronnen zijn voor iedereen invoelbaar. Ze bieden je meer houvast om met anderen te praten over wat je bezighoudt. Bijvoorbeeld je verlangens, teleurstellingen of wat je anders zou willen. Het geeft je ook meer balans en stevigheid in je zorgsituatie. Doe je mee?

Er zijn voor mantelzorgers geen kosten aan verbonden. Je investering is vijf bijeenkomsten van ongeveer 2 uur en een paar praktische opdrachten. De trainer is Sonja Koelewijn. Locatie: Van Bleyswijkstraat 91

Anmelden kan via 015-7600 200 of via administratie@delftvoorelkaar.nl onder vermelding van: Levensvreugde, je naam, mailadres en telefoonnummer.

