

DELFT VOOR ELKAAR!

MANTELZORG NIEUWSFLITS | JUNI 2023

Mantelzorg wordt vaak geassocieerd met oudere mensen. Mantelzorg kan ook jonge mensen zomaar overkomen. Daarom is het goed om er eens bij stil te staan of je in jouw familie of jouw omgeving jonge mensen kent, die opgroeien in een gezin met zorg. Sommigen van hen hebben ook zorgtaken, extra verantwoordelijkheden, maken zich zorgen of komen zelf zorg te kort. Vraag diegene dan eens hoe het met hem of haar gaat. Een beetje extra aandacht kan geen kwaad en kost niks. 1 t/m 7 juni is de week van de jonge mantelzorger. Speciaal voor jonge mantelzorgers in Delft was er op 1 juni een leuke activiteit georganiseerd.

Praatje Pot – theatervoorstelling AUIderdom – respijtzorg – Strandgoed Ter Heijde
Webinars – Wordt verwacht – Robot Experience -
Hé Jonge Mantelzorger

Praatje Pot – vers gekookt door uw buur

Liefst 5 miljoen mantelzorgers dragen in Nederland zorg voor iemand met bijvoorbeeld een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid of verslaving. Dit vergt veel van iemand, ook van jongeren die opgroeien in een gezin met zorg. Zorg delen is soms een grote stap maar kan ook goed uit pakken. Dus probeer eens iets nieuws. Zeker weten dat er een paar keer per week een betaalbare, gezonde, warme maaltijd wordt gebracht bij jezelf of degene voor wie je zorgt, kan een wereld van verschil maken.

Stichting Thuisgekookt wil mensen die altijd voor een ander klaarstaan een helpende hand bieden. Tijdens de Praatje Pot campagne, de hele maand juni, kunnen mantelzorgers een gratis eerste proefmaaltijd aanvragen, bereid door één van de ruim 200 vrijwillige thuiskokers in Delft. Omdat Praatje Pot samenvalt met de Week van de Jonge Mantelzorger van 1 t/m 7 juni, geldt dit ook voor jonge mantelzorgers.



Hoe werkt het

Enthousiaste hobbykoks worden gekoppeld aan buurtgenoten in een kwetsbare situatie, voor wie het lastig is om iedere dag zelf te koken. Zij brengen daar één of twee keer per week een warme maaltijd. Deze thuiskokers maken bovendien tijd voor een gezellig praatje. Omdat het vrijwilligers zijn, hoeft de aanvrager enkel de kostprijs van de ingrediënten te betalen: tussen de drie en zes euro per maaltijd.

Als de proefmaaltijd achter de rug is, wordt opnieuw contact opgenomen om te horen over de ervaringen. Je zit nooit ergens aan vast, dus helemaal geen maaltijden meer ontvangen is ook geen probleem. Aanmelden voor Praatje Pot kan de hele maand juni via thuisgekookt.nl/praatjepot of door te bellen naar 085-0608768.

15 juni - AU!derdom – theatervoorstelling over ouderenmishandeling

Deze voorstelling vindt plaats op donderdag 15 juni om 14.00 uur in Theater De Veste. Senioren en mantelzorgers kunnen vanaf 31 mei een gratis toegangskaart bestellen via de kassa van Theater De Veste (015 – 215 3735). De kassa is geopend van di t/m za van 14.00 – 17.00 uur. Na de voorstelling is er een paneldiscussie en na afloop een drankje in de foyer.

De voorstelling AU!derdom laat het verhaal zien van Gerda die door haar overspannen mantelzorger wordt geholpen, maar ook geslagen. En van Bram, die financieel wordt uitgebuit. Als Gerda en Bram elkaar ontmoeten komen er scheurtjes in de muren waarachter hun geheimen zich bevinden. Uiteindelijk nemen ze allebei een belangrijke stap.



Over ouderenmishandeling en ontspoorde zorg

Het komt vaker voor dan je denkt. Ongeveer 1 op de 20 ouderen krijgt er mee te maken. Denk aan lichamelijke of geestelijke mishandeling, financieel misbruik, maar ook verwaarlozing en vernedering. Ook wordt het lang niet altijd door iedereen herkend. En als het wel herkend wordt, is het nog niet altijd duidelijk wat er aan gedaan kan worden. Deze voorstelling maakt het onderwerp bespreekbaar en geeft een handreiking hoe er gehandeld kan worden.

Respijtzorg via de zorgverzekeraar

Respijtzorg betekent dat je als mantelzorger je taken tijdelijk uitbesteedt. Het geeft je even lucht. Even een adempauze voor kortere of langere tijd zodat je iets anders kunt doen, even rust hebt of even bij kunt tanken. Zo loop je minder risico om overbelast te raken en blijf je in balans. Dat kan variëren van een avondje uit tot twee weken vakantie. Ook dagopvang is een vorm van respijtzorg.

Voor sommige vormen van respijtzorg is een indicatie nodig, bijvoorbeeld ondersteuning bij het huishouden. Andere vormen van respijtzorg, zoals een maatje of bezoekvrijwilliger, wordt verzorgd door vrijwilligersorganisaties. Persoonlijke verzorging kan ook ervaren worden als een vorm van respijtzorg. Dat loopt via de zorgverzekering. Veel zorgverzekeraars vergoeden ook andere vormen van respijtzorg vanuit aanvullende pakketten. Saar aan huis heeft één en ander op een rijtje gezet. Saar aan Huis werkt in deze samen met Care2B. Benieuwd wat je eigen zorgverzekering biedt? Kijk dan op www.care2b.nl/particulieren of neem contact op met de professionals van Care2B of bel met 085 – 9025 807.

Kijk ook eens wat andere kleine zorgorganisaties, zoals Zorgmies of La Porta Vitale, voor je kunnen betekenen.

Strandgoed Ter Heijde

In het pas gerenoveerde logeershuis kunnen mensen met een lichamelijke beperking en/of beginnende dementie logeren, terwijl de mantelzorger ruimte heeft voor een adempauze. Bijvoorbeeld om te herstellen van een ziekte of een operatie. Neem er eens een kijkje. Voor meer informatie: Strandgoed Ter Heijde, Arie Tukstraat 2, Ter Heijde. 015 – 515 5000.

Webinars bij Mantelzorg NL

Iedereen die werk en mantelzorg combineert en daarbij ook nog wel eens vrijwilligerswerk doet of voor de kleinkinderen zorgt, weet dat tijd een schaars goed kan zijn. Misschien zijn de Webinars van Mantelzorg NL dan een uitkomst. Dit jaar staan er nog drie gepland.

Kijk voor meer informatie op <https://www.mantelzorg.nl/agenda/>

28 september: intimiteit en seksualiteit

10 oktober: levenstestament

13 december: zorgverzekeringen

Wordt verwacht

Op 21 september, Wereld Alzheimer Dag, is er van 11.00 uur tot 17.00 uur een informatiemarkt over dementie in theater De Veste. Om 14.00 uur kunnen mantelzorgers en vrijwilligers een voorstelling over dementie bezoeken.

Kaarten voor de voorstelling kosten 4 euro en zijn vanaf 1 juli verkrijgbaar via theater De Veste. Meer informatie volgt.



Robot experience

Bijna 50 mensen hebben twee weken geleden de lezing over techniek in de zorg bijgewoond. Helma Lensen, zelf mantelzorger en ervaringsdeskundige in het gebruik van allerlei technische snufjes, nam de aanwezigen mee op een korte reis door de tijd. We kunnen ons de tijd van voor de mobiele telefoon al bijna niet meer herinneren. Nu verdwijnt bijvoorbeeld de acceptgiro uit het betalingsverkeer.



De techniek snelt vooruit en wij hobbelen er achteraan. Belangrijk is dat we zoveel mogelijk keuzes maken die ons leven efficiënter en gemakkelijker maken. Dan blijft er meer tijd over om leuke dingen met elkaar te doen. Voor iedereen die wat meer wil weten, is hier een link naar een gratis E-boek met handige tips voor mantelzorgers. Het is ook mogelijk om je aan te melden voor een nieuwsbrief. Zo blijf je op de hoogte van nieuwe en betaalbare ontwikkelingen.

<https://www.robotzorg.nl/mantelzorgers/>

Ter gelegenheid van de week van de Jonge Mantelzorger is een groepje jonge mantelzorgers donderdag 1 juni met elkaar op pad geweest naar Jumpsquare Rijswijk. Er is ook een groepje dat regelmatig bij elkaar komt, ervaringen met elkaar deelt en af en toe iets gezelligs met elkaar onderneemt. Wie meer informatie wil, kan een appje sturen naar Soumaya: 06 – 1904 4523.

Hé jonge mantelzorger

JIJ TELT!

Jij bent onmisbaar. Je zet je dag in dag uit in voor een ander en dat verdient alle lof. Tijdens de week van de jonge mantelzorger staan we graag even stil bij jouw dagelijkse zorg voor een ander.

Delft voor Elkaar verzamelt 1 juni bij Jumpsquare Rijswijk om helemaal los te gaan op de trampolines! Daarna gaan we lekker een frietje eten. Ga je mee?

1 JUNI 2023
18:00 - 20:00 UUR

JUMPSQUARE
RIJSWIJK

INCLUSIEF
FRIETJE

Deelname
is gratis!

Aanmelden: administratie@delftvoorelkaar.nl

Wist je dat... Delft voor Elkaar regelmatige lotgenotengroepjes organiseert voor jonge mantelzorgers om verhalen te delen, advies te vragen en gehoord te worden. Ook organiseren we diverse activiteiten en hebben we een WhatsApp-groep voor wie behoefte heeft aan meer contact. Wil je aansluiten bij het lotgenotengroepje? Stuur dan een WhatsApp naar Soumaya (06-38 60 67 19)

DELFT
VOOR
ELKAAR!

WEEK VAN DE
JONGE
MANTELZORGER .nl