

Maart
2010

nieuwsbrief

NLdoet- ActiVite heeft programma
op meerdere locaties

Contactgroepen voor mantelzorgers van start

Themacarrousel voor vrijwilligers

Informatie voor
mantelzorgers en
vrijwilligers

Voorwoord

Het voorjaar dient zich aan, al is er op het moment dat ik dit schrijf nog niet heel veel van te merken... Prachtig die witte wereld, maar het winterse weer heeft echter ook een minder mooie kant; voor veel ouderen of mensen met een beperking is het moeilijk om zich buiten te begeven. Zeker voor hen is het fijn dat het straks weer warmer en lichter wordt.

Het voorjaar is bij uitstek de tijd voor leuke nieuwe dingen, zo ook bij Bureau Informele Zorg. In deze nieuwsbrief leest u over allerlei vernieuwende activiteiten die op stapel staan, zoals bijvoorbeeld NLdoet (voorheen Make A Difference Day) en nieuw op te starten contactgroepen voor mantelzorgers.

Ook in de samenstelling van Bureau Informele Zorg is sprake van verandering.

Wegens toekenning van extra subsidiegelden door o.a. de gemeente Leiden zijn extra consulenten aangenomen. Zij zullen zich in de volgende nieuwsbrief aan u voorstellen.

Coördinator Bureau Informele Zorg **Karin Klein** is een nieuwe uitdaging aangegaan als directeur Stichting Mantelzorg Den Haag. Wij zullen haar in ieder geval missen, maar wensen haar heel veel succes in haar nieuws functie!

Ludwien Wassink, voorheen consulent Vrijwillige Hulp Thuis, is per half maart de nieuwe coördinator van Bureau Informele Zorg.

Ik wens u veel leesplezier en wellicht tot ziens bij een van onze activiteiten!

Lyonne Maassen
Mantelzorgconsulent Bureau Informele Zorg



Bereikbaarheid

Bureau Informele Zorg:

vrijwilligersdiensten (in de thuissituatie) en mantelzorgondersteuning:

Marian Krol
Ludwien Wassink
Rita Lal
Rietje Vrieling
Lyonne Maassen.

T: 071 – 516 14 15

E: vrijwilligersdiensten@activite.nl en

E: mantelzorg@activite.nl

Vrijwilligersdiensten in de woon-servicecentra:

Coördinator vrijwilligersdiensten:

Annemieke Kloet

T: 071 – 516 14 15

E: a.kloet@activite.nl

Algemene ondersteuning (administratief):

Ilse van Leeuwen

T: 071-332 00 80

E: i.v.leeuwen@activite.nl



Vrijwilligers De Schutse – Liduina – De Agnes:
Mary Lardé
T: 0252 – 210547
E: m.larde@activite.nl

Vrijwilligers St. Joseph – Alphen a/d Rijn:
Elly Blijenbergh
T: 0172 – 493341
E: e.blijenbergh@activite.nl

Vrijwilligers Zuidervaart – Alphen a/d Rijn:
Paola de Boer
T: 0172 – 494813
E: p.de.boer@activite.nl

Vrijwilligers Rijnzate – Alphen a/d Rijn:
Jolanda Verkade
T: 0172 – 474961
E: j.verkade@activite.nl

Vrijwilligers Dillenburg – Leiderdorp:
Hester Monincx
T: 071 – 516 14 15 / E:
h.monincx@activite.nl

Vrijwilligers Driehoorne – De Vrienden
Wil Lommers
T: 0172 – 416280
E: w.lommers@activite.nl

Ingezonden

Gratis winterconcert Coalitie Erbij 21/12

Bedankt voor de uitnodiging. Mijn vrouw en ik hebben direct gereageerd en we kregen door Mezzo twee vrijkaarten toegewezen, thuisgestuurd en wel. Ondanks de winterse situatie hebben wij na vele inlichtingen vergaard te hebben, ons op de snelweg gewaagd en het ging goed. Wij kregen de voorste rij. Het is een actie dat over de gehele wereld is georganiseerd.



Wij hadden genoten van de vele mooie muziek van o.a. van Strauss Sr en vier toegiften na een staande ovatie. H.A.Widjaja

Vrijwilligers

Thema carrousel

De vrijwilligersdiensten van Activite organiseren ook dit jaar voor alle vrijwilligers van ActiVite een themacarrousel en wel op **donderdag 15 april van 17.30 – 21.30 uur** in het hoofdgebouw van ActiVite in Leiderdorp.

We hebben een afwisselend programma kunnen realiseren met informatieve en ontspannende thema's. De thema's zijn voor uiteenlopende groepen vrijwilligers interessant en op verschillende doelgroepen gericht. Er zijn geen kosten verbonden aan de avond. U vindt eerdaags de uitnodiging in de brievenbus.

NLdoet

Op 19 en 20 maart 2010 organiseren het Oranje Fonds en MOVISIE weer de landelijke, grootscheepse vrijwilligersactie. U kent deze actie als Make A Difference Day (MADD), maar vanaf nu heet het: NL DOET.

Na 5 jaar gaat het evenement een nieuwe fase in waarbij een nieuwe naam past. Een korte en krachtige Nederlandse naam. Dit jaar richt men zich op groepen vrijwilligers. Mensen uit bedrijven, vanuit sportclubs of andersoortige verenigingen worden aangesproken om op die middag iets vrijwillig voor anderen te betekenen.



Ook ActiVite zet zich weer in om het vrijwilligerswerk op de kaart te zetten. Er wordt gewerkt aan een leuk muzikaal programma voor jong en oud op 20

november 2010. Met een aantal contacten zijn al goede afspraken gemaakt. Zowel mensen uit het bedrijfsleven als verenigingen zijn bereid hun steentje bij te dragen aan ons programma voor die dag.

Organisaties die zich deze middag gratis inzetten"

- ⇒ koor Elijah bekend van korenslag
- ⇒ Koor de Cameleon uit Sassenheim
- ⇒ Hedera kantoorartikelen uit Sassenheim zorgen voor de hapjes
- ⇒ Jazz combo Saturday Morning uit Den Haag

Kijk voor het volledige programma op de agenda verderop in deze nieuwsbrief.



Training signaleren van eenzaamheid bij senioren

Eenzaamheid is het zich niet verbonden voelen met mensen. Het is een persoonlijke ervaring, waarbij men soms te hoge eisen stelt aan de inhoud van relaties of de hoeveelheid contacten. We onderscheiden emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. In deze training leert u hoe u als vrijwilliger tijdens uw contacten met senioren eenzaamheid kunt herkennen. Er wordt gewerkt met praktijkvoorbeelden en gebruik gemaakt van de GGD boekenlegger "Eenzaamheid herkennen". Daarnaast zal het

opgezette "signaleringsmeldpunt eenzaamheid" worden toegelicht, waar u meldingen van eenzaamheid kunt doen.

De training is in samenwerking ontwikkeld door ActiVite en Participe.

Voor wie: vrijwilligers van ActiVite en Participe die met senioren werken.

Datum: woensdag 14 én 21 april van 13.30 tot 15.30 uur

Waar: ROC ID college, Ambonstraat 1, Alphen aan den Rijn

Aanmelden vòòr 15 maart via www.participe.nu/vrijwilligerswerk

Na aanmelding ontvangt u een bevestiging. Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.

Vriendendienst

Nieuwe website Vriendendienst in ontwikkeling

Er wordt op dit moment door een professioneel bedrijf gewerkt aan een nieuw look van de website van Vriendendienst. Het belooft een overzichtelijke, frisse site te worden. Neem dus eens een kijkje op de site over een aantal weken!
www.vriendendienst.info

Vrijwilligers in de woonservicecentra

Vrijwilligersbijeenkomsten woonservicecentra

Dit jaar willen de medewerkers Welzijnsdiensten alle vrijwilligers per activiteit op de locatie uitnodigen, zodat we weer eens met elkaar kunnen bespreken hoe het gaat en wat er verbeterd zou kunnen worden. Agendapunten zijn o.a. het instellen van aanspreekpunten per activiteit, kennismaking met de medewerker Welzijnsdienst en Annemieke Kloet (coördinator vrijwilligersdiensten) en het



bespreken van de verwachtingen van de locatie t.o.v. de vrijwilligers en andersom.

Per locatie zult u een uitnodiging ontvangen, tezamen met een vragenlijst, waarvan we hopen dat u die allen van tevoren zult invullen zodat we weten waar de knelpunten zitten, waar het wel goed gaat etc.

Uw inbreng en aanwezigheid stellen we zeer op prijs en we hopen op een grote opkomst!

De Medewerkers Welzijnsdiensten:

Elly Bijenbergh, locatie St Joseph
Paola de Boer, locatie Zuidervaart
Wil Lommers, locatie Driehoorne
Jolanda Verkade, locatie Rijnzate,
Mary Lardé, locaties Liduina, Agnes, de Schutse
Hester Monincx, locatie Dillenburg.

Jubileum mw. Minderman

Het was op 11 februari 2010 25 jaar geleden dat mevrouw Hermien Minderman bij het St. Joseph kwam als vrijwilligster, zij is eerst als vrijwilligster in de recreatiezaal aanwezig geweest bij allerlei activiteiten, maar toen in 1999 de meerzorg in het St. Joseph in beeld kwam, is Hermien daar vaste vrijwilligster geworden van de Huiskamer, zij doet spelletjes en geheugentraining met de cliënten van de meerzorg. Elke woensdagmiddag is zij paraat, wij kunnen op haar rekenen! Afgelopen woensdag werd zij door het personeel van de meerzorg en de teammanager van het St. Joseph in de bloemtjes gezet, en natuurlijk was er koffie met gebak.

Onder: Vrijwilliger Hermien Minderman (rechts)



Breien!

Breien is weer helemaal hip op het moment! En gelukkig hebben we weer bewoners in ons midden die het leuk vinden om te breien. Samen met nog zo'n zes dames, soms wat meer, soms wat minder...wordt er op de maandagmiddag heel wat afgebreid en gebabbeld!

Dit gebeurt onder leiding van twee enthousiaste vrijwilligers Ria Epping en Ursula Roelfzema.



Zij zetten ook de werkjes in elkaar, dat is nog best aanpoten, want de dames gaan erg hard, en iedere maandag zijn er weer werkstukjes af! De werkjes worden verkocht in de vitrinekast in de zaal van het St. Joseph in Alphen aan den Rijn.

Elly Blijenberg

Voor alle vrijwilligers van Activite Zuidervaart..

De vrijwilligers groep in Zuidervaart is groot. Met bijna 70 vrijwilligers, 7 dagen in de week. Elke dag zijn er koffie en thee schenkvrijwilligers maar ook zelfs in de avond uren doen zij dat. Bij de activiteiten zijn de vrijwilligers aanwezig zoals de sportfit, handwerken, creatief, de wandelclub, de bibliotheek, het internetcafé, de bingo avonden, het bridgen, de huiskamer groep, de huiswinkel, het restaurant, de muzikanten tijdens de zangochtend, de schilderclub, de extra avond optredens, de filmmiddagen, het borreluurtje, en niet te vergeten de individuele bezoeken. Daarom dit gedicht voor jullie allemaal.

Vrijwilligerswerk

*Vrijwilligers pakken hun werk met liefde aan,
omdat zij hun medemens nooit in de kou
laten staan.*

*Zo is er een groep die Zorgcentrum
Zuidervaart bezoekt,
en heeft daar veel lol mee geboekt.*

*Dit doen ze met liefde en trouw,
vandaar ook, dat ik van deze groep
vrijwilligers hou,*

*Ze komen door weer en wind hier naar toe,
en je vraagt jezelf af: worden ze dan nooit
moe.*

*Voor de bewoner staan ze op het goede
been,*

en slaan een arm om hun heen.

*Het moet gezegd worden: jullie zijn kanjers
met z'n allen,*

*Ik wil jullie daarom bedanken dat jullie de
bewoners niet laten vallen.*

*Bedankt voor jullie steun en geweldige inzet.
Succes in 2010,*

Paola de Boer

Vacatures vrijwilligers: u bent onze beste ambassadeur!

In het hele werkgebied, zowel in de
zorgcentra als bij mensen thuis, zijn wij op
zoek naar vrijwilligers. Misschien bent u toe
aan iets anders, kent u iemand die
vrijwilliger zou willen worden of heeft u tijd
om nog iets extra's te doen? Kijk op
www.activite.nl voor alle vacatures. U vindt
ze onder 'Mantelzorgondersteuning en
vrijwilligersdiensten'.

Geen internet? Bel dan naar Bureau
Informele Zorg: 071-5161415.

Muzikaal talent – gehele regio

Voor diverse bijeenkomsten in onze
zorgcentra en bij mantelzorgbijeenkomsten
in `De Jasserie` zoeken wij muzikale
talenten! Iets voor u? Of kent u nog enkele
talenten in uw eigen omgeving? Neem
contact met ons op!!

Geheugentraining

Iedere maandag en donderdagmiddag
verzorgt Alijda Huiygens de
geheugentraining in Activite St.Joseph.
Dit doet zij al vele jaren met veel
enthousiasme.

Tijd om Alijda eens in het zonnetje te zetten.
Zij heeft een hele groep met bewoners rond
zich, spelen het spel 'Vragenderwijs',
'Wie Wat Waar', en 'Wie het weet mag het
zeggen', ook zingen ze daarbij af en toe een
liedje. Regelmatig worden er nieuwe
spelletjes aangeschaft, maar door de lange
levertijd moeten we roeien met de riemen
die we hebben, nou dat is meteen een mooie
uitdrukking, kunt u meteen horen welke
vragen er in het spel aanwezig zijn!

Elly Blijenberg

Mantelzorg

Contactgroepen van start in Leiden en Alphen

In Leiden en Alphen aan den Rijn gaan dit
voorjaar contactgroepen van start voor
mensen die zorgen voor iemand met
dementie of met psychische of psychiatrische
problemen. Onder leiding van de
mantelzorgconsulent wisselt u ervaringen uit
met mensen in een soortgelijke positie. U
vindt steun en (h)erkenning bij elkaar. De
groepen komen eens in de 6 a 8 weken
bijeen.

Kijk voor data achterop deze nieuwsbrief of
op onze website. U kunt ook contact
opnemen met Rietje Vrielink of Lyonne
Maassen, via 071-5161415 of
mantelzorg@activite.nl.



DE IDEALE MANTELZORGER

JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN

Loesje



Foto: De 3 prijswinnaars met de wethouder.

Expertisecentrum: Mantelzorgers krijgen het zwaar

Met de AWBZ Pakketmaatregel Begeleiding verliezen kwetsbare groepen zorg. Daardoor krijgen mantelzorgers het zwaar. Dat is de belangrijkste conclusie uit een onderzoek van het Expertisecentrum Mantelzorg.

Naar schatting kan een kwart van de cliënten door de aanscherping van de AWBZ geen aanspraak (meer) maken op ondersteunende en activerende begeleiding (OB en AB). Dat zijn zo'n 60.000 mensen, zo blijkt uit het onderzoek 'Kan de mantelzorgers dit aan?' Het gaat dan vooral om het verdwijnen van zorg voor kwetsbare groepen. 'Voor de mantelzorgende partner van een dementerende oudere betekent dit dat drie dagen dagopvang in een verpleeghuis wegvallen. En dat hij of zij weer 24 uur per dag moet zorgen,' zegt Susan Feith in Zorg + Welzijn. Feith is onderzoeker bij Vilans, kenniscentrum voor langdurige zorg. 'Een boodschap doen of familiebezoek is er niet meer bij.' Geen respijt meer dus voor veel mantelzorgers.

Extra zwaar

'Het lastige is,' vervolgt Feith, 'dat mensen met een lichte beperking er als eerste uitvallen. Juist bij groepen als beginnend

Terugblik bijzondere Jasserie Roelofarendsveen

Op 19 januari was er in Roelofarendsveen een Jasserieavond. Behalve het samen praten, de gezelligheid en informatie werd ook de uitslag bekend gemaakt van een verloting. Enkele weken eerder was namelijk huis-aan-huis een folder verspreid, 'Ik, ik ben mantelzorgers', waar een antwoordstrook aan bevestigd was met een prijsvraag. Dit leverde veel reacties op. Uit handen van Floris Schoonderwoerd, wethouder welzijn in gemeente Kaag en Braassem, kregen de drie winnende mantelzorgers een cheque voor een weekend weg.

Tot slot werd tijdens deze avond nog de 'Wegwijzer voor mantelzorgers' gepresenteerd, die op diverse openbare punten in de gemeente te vinden zal zijn. Deze wegwijzer is door ActiVite ontwikkeld in samenwerking met De Spil.



dementerenden, jonge psychiatrische patiënten en eenzame allochtone ouderen is de mantelzorg extra zwaar. Dat komt omdat zij toch al een klein sociaal netwerk hebben.' Ze noemt als voorbeeld de vroeg dementerende oudere, wiens mantelzorgers juist in de beginfase veel informatie en begeleiding nodig hebben. 'Daar wordt nu geen rekening mee gehouden. De ernst van de aandoening is het criterium, niet de zwaarte van de mantelzorg.'

Onzichtbaar

Iedereen die nu recht heeft op begeleiding, wordt dit jaar opnieuw geïndiceerd door indicatiecentrum CIZ. Feith: 'Maar veel mensen begrijpen het formulier niet dat ze krijgen, gooien het weg, en zijn dus automatisch hun indicatie kwijt.' Er hebben zich ook nog maar weinig mensen met hulpvragen gemeld bij officiële kanalen als Wmo-loketten en MEE, die de overgang voor mantelzorgers begeleidt. De grootste bedreiging zit volgens het onderzoek dan ook in het onzichtbaar blijven van overbelaste mantelzorgers, en daardoor het te laat inzetten van ondersteuning. Om dat te voorkomen, moet de gemeente meer de regie pakken, adviseert het Expertisecentrum Mantelzorg (onderdeel van Movisie en Vilans). 'Mantelzorgers moeten in staat worden gesteld te participeren in de samenleving. Zij vallen ook onder de Wmo. En daarom moet dit probleem volgens het Wmo-principe door de gemeente worden opgepakt,' aldus Feith.

Creatieve oplossingen

Veel gemeenten zijn nog te afwachtend, blijkt uit het onderzoek. 'De Wmo-gedachte is om mensen zelfredzaam te maken en het sociale netwerk de oplossing te laten vinden. Maar de gemeente kan zich wel afvragen: wie staan eromheen, wie denkt er mee? Feith: 'De mantelzorger van de dementerende oudere die nu weer 24 uur moet zorgen, zou de inzet van een vrijwilliger goed kunnen gebruiken.' Feith roept gemeenten op lokale zorg- en welzijnspartijen samen te brengen en op

zoek te gaan naar creatieve en goedkopere oplossingen.

Algemeen

Hof van Alkemade

In samenwerking met de Stichting Huisvesting Gezondheidszorg Alkemade (SHGA) is ActiVite bezig met de ontwikkeling van woonservicecentrum Hof van Alkemade aan de Schoolbaan in Roelofarendsveen. Naast ActiVite zullen er ook andere huurders van het pand gebruik gaan maken. In het nieuwe woonservicecentrum komen 24 plaatsen waar ouderen, die niet meer zelfstandig kunnen wonen, door bijvoorbeeld dementie, in groepsverband kunnen wonen. Daarnaast komen er 16 appartementen voor ouderen met een lichtere zorgindicatie. Ook komen er nog eens 6 zorggerelateerde koopwoningen. Op de begane grond komt een multifunctioneel centrum.

De oplevering van Hof van Alkemade is gepland begin 2010. Daarna moeten er nog verschillende voorzieningen worden aangebracht en wordt het pand ingericht. De ingebruikname van het woonservicecentrum wordt daarom ingeschat op het tweede kwartaal van 2010.

Wij nodigen iedereen die het leuk vindt om zich vrijwillig in te zetten voor onze toekomstige bewoners in Hof van Alkemade van harte uit zich aan te melden bij: Ilse van Leeuwen, administratief ondersteuner Vrijwilligersdiensten, telefoonnummer (071) 3320080, email i.v.leeuwen@activite.nl of Annemieke Kloet, coördinator vrijwilligers, telefoonnummer: (071) 516 14 15, e-mail a.kloet@activite.nl.



ReSet: ondersteuning ouders met jonge kinderen

Soms lukt het niet meer in de thuissituatie. Dan wordt je opgeslokt door problemen. Dat kan zijn in de opvoeding van de kinderen, de financiën of een combinatie van dat alles. Soms ben je depressief, verslaafd of bang dat je het niet goed doet. Dan zie je door de bomen het bos niet meer en stapelen de problemen zich binnen het gezin op. ReSet kan je daarbij helpen. Thuisbegeleiders helpen orde op zaken te stellen. Zonder de bekende rompslomp van de papierwinkel. Er kan gedurende een aantal maanden begeleiding worden ingezet, om grotere problemen te voorkomen. Meer informatie? Neem contact op met de eigen hulpverlener of met Catherina Adema, ActiVite, tel. 06-53833067.

Boeken/DVD's

Waar sta ik: waar sta jij?

Auteur: dr. M. Jansen en prof. dr. M. Duijnstee
Werkboek: Leergang over de morele kanten van mantelzorg.
Trefwoorden: ethisch, zorgzaamheid, rechtvaardigheid, methode, groepsgesprekken, ethiek. Met handleiding voor de docent leergang mantelzorgers en dvd met oefengesprek.
Uitgever: Hogeschool Utrecht

Protocol Ouderen mishandeling

Het Noord-Holland Protocol
Ouderenmishandeling is een stappenplan waarin staat hoe professionals en vrijwilligers in organisaties die met en voor ouderen werken, moeten omgaan met het signaleren en melden van ouderenmishandeling.
Uitgever: Primo nh I:
www.protocolouderenmishandeling.nl

dvd Een verrassend begin



In deze voorlichtingsfilm vertellen de ouders van Thimo en Ewout op een openhartige manier over het autisme van hun zoons. Thimo is een jongetje van bijna vier jaar met de diagnose klassiek autisme en Ewout heeft de diagnose Asperger gekregen en is negen jaar oud.
Uitgever: Nederlandse Vereniging voor Autisme | 2007 | 22 min.

dvd De zus van Einstein

Voorlichtingsfilm over autisme voor kinderen van 10 tot 14 jaar. Er komen kinderen met autisme aan het woord en kinderen uit hun omgeving zoals een broer, een klasgenote en een vriend. In de film wordt uitgelegd dat autisme te maken heeft met de werking van de hersenen.
Uitgever: NVA regio Noord-Brabant | 2004 | 27 min.

Tips?

Stuur een mailtje naar
vrijwilligersdiensten@activite.nl

Agenda

Vrijwilligers

Themacarroussel

15 april van 17.30 – 21.30 uur in het hoofdgebouw van ActiVite in Leiderdorp
Zie eerder in deze nieuwsbrief

NLdoet

(zie artikel eerder in deze nieuwsbrief)

Zaterdag 20 maart Restaurant De Vrienden Alphen aan den Rijn Muzikale middag

Programma:

13.30 inloop met koffie en gebak en muzikaal onthaal door koor Elijah
13.40 opening en muzikaal welkom koor Elijah

14.00 start demonstratie rolstoeldansen
14.30 zangworkshop m.m.v. koor de
Cameleon, muziekinstrument maken voor
kinderen en schminken
15.15 -15.45 uur pauze met muziek (jazz
combo Saturday Morning) en een drankje
15.45- 16.30 gezamenlijke muzikale
afsluiting
16.30-17.30 borrel en een hapje met
muzikale omlijsting (jazz combo) en
afsluiting

Meer informatie en aanmelden (uiterlijk 10
maart) bij Bureau Informele Zorg, tel. 071-
5161415 of vrijwilligersdiensten@activite.nl.

Zaterdag 20 maart
Woonservicecentrum ActiVite St. Joseph
Alphen aan den Rijn
Smartlappenavond

Programma:

19.00 uur	Zaal open
19.30 uur	Optreden zangkoor "de Gebekte wijfjes"

Wilt u meehelpen om de bewoners van en
naar de appartementen te brengen? Laat het
even weten aan Elly Blijenbergh, via
telefoonnummer 0172-493341, of kijk
anders even op de site van NL DOET!

Vrijdag 19 maart
Woonservicecentrum ActiVite Rijnzate
Alphen aan den Rijn
Cakejes versieren (i.s.m. Participe en
jeugd-vrijwilligers)

Tijd: 10.00 - 12.00 uur
Cakejes versieren met bewoners, en uitdelen
op de appartementen voor bij de koffie/thee.

's Middags komen er in de recreatiezaal
jeugd-vrijwilligers voorjaarsbolletjes oppotten
voor de bewoners. Deze worden ook
uitgedeeld op de appartementen. Mensen die
dit leuk vinden kunnen komen helpen.
Meer informatie: Jolanda Verkade, tel. 0172-
474961 of j.verkade@activite.nl

Mantelzorg

Alphen aan den Rijn:

Di. 16 maart

Themabijeenkomst mantelzorg en GGZ

Een speciale avond voor die mantelzorgers
die zorgen voor iemand met psychische of
psychiatrische problemen

Tijd: 19.30 tot 21.30 uur

Locatie: Woonzorgcentrum St. Joseph,
Hoflaan 3, Alphen aan den Rijn

Entree gratis, aanmelden niet nodig.

Do. 15 april (o.v.b.)

Eerste bijeenkomst contactgroep GGZ

Tijd en locatie nog niet bekend.

Za. 24 april

**'Zorgen voor een ander: een dag vol
praktische tips en trucs'**

Over o.a. voeding, wassen/aankleden,
toiletgang, verplaatsen.

Van 10.00 – 15.00 uur, incl. lunch.

Restaurant De Vrienden, Alphen aan den Rijn
Deelname en consumpties/lunch gratis

Max. 12 deelnemers

Aanmelden tot 6 april bij Rietje Vrielink (zie
eerste pagina)

NB zaterdag 19 juni in Leiden!

Leiden:

Vr. 26 maart

**Start contactgroep 'zorgen voor iemand
met dementie'**

Tweede bijeenkomst op 21 mei, beide data
onder voorbehoud.

Tijd: 10-12 uur

Locatie: De Lepelaar

Deze contactgroep is bedoeld om steun te
bieden door het uitwisselen van ervaringen
met andere mantelzorgers die zorgen voor
een dementerende, onder leiding van de
mantelzorgconsulent. Het is de bedoeling dat
deze groep eens in de 6 á 8 weken bijeen
komt. Deelname is gratis. Aanmelden tot 15
maart.



Do. 22 april

Themabijeenkomst mantelzorg en GGZ

Een speciale avond voor die mantelzorgers die zorgen voor iemand met psychische of psychiatrische problemen. I.s.m. het GGZ-Infopunt en Rivierduinen.

Tijd: 19.30 tot 21.30 uur

Locatie: GGZ Infopunt, Rapenburg 48.

Entree gratis, aanmelden niet nodig.

Leiderdorp:

Do. 8 april

Themabijeenkomst mantelzorg en GGZ

Een speciale avond voor die mantelzorgers die zorgen voor iemand met psychische of psychiatrische problemen. I.s.m. het GGZ-Infopunt, Rivierduinen en Pluspunt.

Tijd: 19.30 tot 21.30 uur

Locatie: Scheppingskerk, Leiderdorp.

Entree gratis, aanmelden niet nodig.

Kaag en Braassem:

Do. 22 april

Jasserie avond 'Rouw en Verlies'

Met psychotherapeut Peter Lelieveld.

Tijd: 19.30 – 21.30 uur

Locatie: De Stal, Hoogmade

Entree gratis, aanmelden niet nodig.

Overige activiteiten:

→ Autisme café in Alphen a/d Rijn in 2010:
zie autismecafealphenandenrijn@live.nl

→ Alzheimer café's in 2010: zie
www.alzheimer-nederland.nl

Bezoek regelmatig onze website:
www.activite.nl

