



Beste Mantelzorgers,

De zomer is bijna op z'n einde. De dagen worden alweer snel korter en langzaam gaat het frisser worden. Maar of het nu zomer of herfst is, het blijft altijd belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Alleen als je goed voor jezelf zorgt, kun je ook goed zorgen voor een ander. In deze nieuwsbrief vind je weer veel tips, informatie en activiteiten om je hierbij te helpen. Hopelijk zit er wat voor je bij. Mis je iets? Je kunt altijd contact met ons opnemen.



Namens Voorschoten Voor Elkaar,
Veel leesplezier!

Diantha Hermans
Sociaal werker
Voorschoten Voor Elkaar

In deze uitgave:

- **Workshop Lachyoga**
- **Workshop 'Bordje Vol'**
- **Save the date!! Verwendag voor mantelzorgers**
- **Webinar Seksualiteit en intimiteit voor mantelzorgers**
- **VGZ Mindfulness coach app**
- **Online workshop voor mantelzorgers**
- **Wist je dat?**

Rubriek Jonge mantelzorgers

- **Brusjesmiddagen voor kinderen van 8 -12 jaar**
- **Workshop Mengselmix voor jonge mantelzorgers**

Rubriek Zorgouders

- **Zorgouderbijeenkomst 18 oktober**

Rubriek Dementie

- **De Vergeet-mij-niet-weken in Vliethuis vanaf 19 september**
- **Cursus mantelzorgers voor een naaste met dementie start 27 oktober**
- **Feestelijke opening nieuw seizoen Alzheimer Café**
- **Theatershow Dag mamma – maakt de wereld van dementie inzichtelijk en hanteerbaar**

Workshop lachyoga voor mantelzorgers



Het basisprincipe van lachyoga is dat je lacht zonder aanleiding van buitenaf, maar puur vanuit jezelf. Het yoga gedeelte bestaat uit eenvoudige adem-, rek- en strekoefeningen, die vaak zijn “vermomd” als lach oefeningen.

Wanneer: donderdag 6 oktober van 13.30 tot 15.30 uur.

Locatie: De Groene Kikker, Frans Halsplantsoen 10, Voorschoten.

Aanmelden via: 071 - 516 90 01 of

mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.

[Lees meer over de workshop lachyoga](#)

Workshop 'Bordje Vol' voor mantelzorgers

Mantelzorgers hebben vaak veel op hun bordje. Soms ligt overbelasting op de loer. We gaan deze middag actief aan de slag met de landelijk ontwikkelde methode 'Bordje Vol'. Spelenderwijs krijg je inzicht in wat je als mantelzorger allemaal doet voor je naaste.

Wanneer: maandag 28 november van 14.00 tot 16.00 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten.

Aanmelden via: 071 - 516 90 01 of

mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.



[Kijk hier voor meer informatie](#)

Save the date!!

Zaterdag 12 november verwendag voor mantelzorgers

Op 10 november is het de landelijke dag van de mantelzorg. Op deze dag wordt er landelijk aandacht besteed aan mantelzorg en waardering geuit. **Op zaterdag 12 november** organiseren wij een verwendag speciaal voor mantelzorgers. Noteer de datum vast in je agenda!! Later dit jaar volgt verdere informatie.

TIP: Webinar Seksualiteit en intimiteit

28 september van 20.00 - 21.00 uur - een webinar speciaal voor mantelzorgers.

Wanneer je partner ziek is, dan kan dat gevolgen hebben voor jullie seksualiteit en intimiteit. Er kunnen problemen ontstaan door de ziekte zelf en door de behandelingen die iemand ondergaat. De balans in geven en nemen verandert. De onderlinge relatie verandert doordat jouw rol verandert. Ben je nog wel echt de partner of ben je vooral de zorgverlener van je partner geworden?

>> [Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl).

TIP: Mindfulness coach app van VGZ

Mindfulness is het volledig bewust zijn van het moment. Mindfulness gaat over het accepteren van zaken zoals ze zijn. Dingen opmerken, zonder er iets van vinden. Oefenen met mindfulness biedt voordelen als beter slapen en meer energie. Je hebt minder stress, bent meer zelfbewust, rustiger en ontspannen.

Met de Mindfulness coach app van VGZ leer je hoe je makkelijk kunt ontspannen. En daardoor lekkerder in je vel te komen.



>> [Lees hier meer over de app en hoe je deze kunt downloaden](#).

TIP: Online workshop voor mantelzorgers

Een gratis (online) workshop voor hulp bij het vinden van balans tussen zorg voor een ander én het zorgen voor jezelf. Ga zelfstandig en anoniem aan de slag met de digitale workshop van Mirro e-Health.

- Handvatten voor mantelzorgers om mentaal gezond en in balans te blijven
- Inspiratie door persoonlijke verhalen van vier mantelzorgers
- Je gaat zelfstandig en anoniem aan de slag met tips en oefeningen. Jij bent de enige die jouw resultaten ziet.

>> [Ga direct aan de slag met de workshop](#).

Wist je dat?

45% van de werkende mantelzorgers een hoge drempel ervaart om de combinatie werk en mantelzorg bespreekbaar te maken, zo blijkt uit onderzoek van Stichting Werk & Mantelzorg. Lees hieronder de valkuilen en tips voor mantelzorgers:

Valkuil 1: 'Ik houd werk en privé liever gescheiden'

- TIP: Wacht niet tot de combinatie werk en zorg je teveel is. Maak de situatie op tijd bekend en bespreekbaar en zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen.

Valkuil 2: 'Mijn collega's staan al onder druk, ik wil hen niet nog meer belasten'

- TIP: Maak het bespreekbaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.

Valkuil 3: 'Ik kan zowel mijn werk als mijn zorgtaken het beste zelf doen'

- TIP: Zorg dat iemand anders de zorgtaken af en toe over kan nemen. Doe de dingen die jij leuk vindt en waar jij energie van krijgt. Dat is beter voor jou en voor de persoon voor wie je zorgt.

Valkuil 4: 'Ik maak het wel bespreekbaar als ik het echt niet meer aankan'

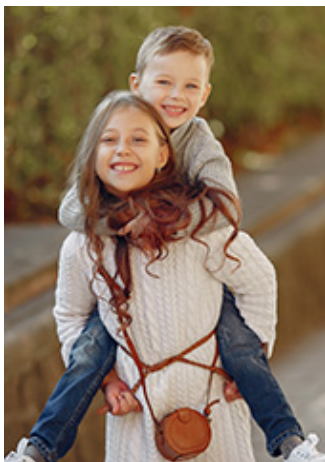
- TIP: Maak zorgtaken op tijd bespreekbaar. Als je een disbalans ervaart tussen werk en zorg, trek aan de bel!

Valkuil 5: 'Als ze weten dat ik mantelzorg ben, heeft dat negatieve gevolgen'

- TIP: Kom zelf met ideeën en toon je betrokkenheid en inzet voor een goede oplossing voor beide partijen.

RUBRIEK JONGE MANTELZORGER

Brusjesmiddagen voor kinderen van 8-12 jaar



Deze cursus is bedoeld voor broers en zussen van een kind met een autismespectrumstoornis (ASS) of AD(H)D. Autisme en/of AD(H)D bij een kind heeft vaak veel invloed op het hele gezin. Een kind met autisme/AD(H)D vraagt veel aandacht, veel inlevingsvermogen en veel geduld, ook van broers en zussen, ook wel 'brussen' genoemd.

Wanneer: 3 bijeenkomsten op maandag 7, 14 en 21 november.

Locatie: De Groene Kikker, Frans Halsplantsoen 10, Voorschoten.

Aanmelden via: www.rivierduinen.nl.

Kijk voor meer informatie op onze website

Workshop Mengselmix voor jonge mantelzorgers

Speciaal voor kinderen van 6 tot 12 jaar die thuis opgroeien in een zorgsituatie omdat papa, mama, broer of zus chronisch ziek is, een geestelijke of lichamelijke beperking heeft of verslaafd is organiseren wij een leuke workshop, namelijk Mengselmix!

Wanneer: zondag 16 oktober van 13:00 tot 15:00 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F in Voorschoten.

Aanmelden: via 071 - 561 90 01 of mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.



[Klik hier voor meer informatie en aanmelden](#)

RUBRIEK ZORGOUDERS

Zorgouderbijeenkomst 18 oktober



Speciaal voor ouders die meer dan de gebruikelijke zorg hebben voor hun kind vanwege een ziekte of beperking.

Afgelopen maart en juni hebben wij de eerste succesvolle avonden voor zorgouders georganiseerd. Het waren ontspannende en informatieve avonden.

Reactie van één van de aanwezige ouders:

"Wanneer je de hele dag druk bezig bent met zorgen voor je kind, is het fijn als je even alles kunt loslaten."

Dit jaar organiseren wij nog een bijeenkomst op dinsdagavond 18 oktober van 18.00 tot 20.00 uur.

[Voor meer informatie en aanmelden kijk op onze website](#)

RUBRIEK DEMENTIE

De-Vergeet-mij-niet-weken in Vliethuis

In het kader van Wereld Alzheimer Dag op 21 september

heeft Voorschoten Voor Elkaar eind september/begin oktober de 'Vergeet-mij-niet-weken' georganiseerd. Alle activiteiten zijn kosteloos en vinden plaats in buurthuis Vliethuis. Zo komt er een mobiele, educatieve escape-room te staan (De Mobiele Verwarring) en een grote, interactieve, mobiele activiteitentafel voor het spelen van stimulerende spelletjes, het luisteren van muziek en het ophalen van herinneringen (BeleefTV). Daarnaast komt er nog een verkoopexpositie van schilderijen en een openbare repetitie van het OdenseHuisOrkest. Zorg dat je erbij bent!



[Bekijk hier het hele programma](#)

Cursus over dementie voor mantelzorgers



In samenwerking met twee casemanagers van Florence en Marente starten we op 27 oktober weer met een vierdaagse cursus 'dementie voor mantelzorgers'.

Via deze cursus willen we je helpen 'om te gaan' met dit moeilijke ziekteproces en handvatten bieden om te voorkomen dat jij als mantelzorger overbelast raakt.

Wanneer: donderdag 27 oktober, 10 november, 17 november en 15 december van 10.00 uur tot 12.15 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten.

Aanmelden via: 071 - 516 90 01 of mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.

[Klik hier voor meer informatie en aanmelden](#)

Feestelijke opening nieuw seizoen Alzheimer Café

Woensdag 21 september (Met een hapje en een drankje vanaf 19.00 uur).

Programma

Dementie: Wat is dat nu eigenlijk?

Gastspreker: Karin Schokker

- Wat gebeurt er in ons brein?
- Welke vormen van dementie en is alzheimer hetzelfde als dementie?
- Kan iedereen het krijgen?
- Kun je het voorkomen?

- Is alzheimer te genezen en wat zijn de behandelingsmogelijkheden anno 2022?



Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, mantelzorgers, hulpverleners of andere geïnteresseerden. Het heeft de gezelligheid van een café en biedt voorlichting, contact met lotgenoten en de mogelijkheid tot het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen. Onder leiding van een gespreksleider wordt ingegaan op allerlei aspecten van dementie.

Meer informatie over het Alzheimer Café Voorschoten

Bel 071 - 561 90 01 of mail naar info@voorschotenvoorelkaar.nl.

Adres: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten

[Kijk hier voor een overzicht van alle thema-bijeenkomsten](#)

TIP: Theatershow Dag mama



Deze theatershow heeft al méér dan 300.000 mensen geholpen aan de beste omgang met dementie.

Ervaar in het theater wat dementie met jouw naaste doet en jouw omgang met dementie zal niet meer hetzelfde zal zijn. Je krijgt de krachtigste omgangsmethodiek in handen voor de mooiste momenten samen. Dat is Dag Mama. Want er is nog zoveel mogelijk! Ontdek het nu in het theater.

Herkenbaar, ontroerend en levensveranderend. Dag Mama toert nu nog één keer door Nederland. Kijk op [>> www.dementieintheater.nl/dagmama](http://www.dementieintheater.nl/dagmama) waar de voorstelling nog gehouden wordt.



Meer informatie

Kijk voor meer informatie op onze website:

www.voorschotenvoorelkaar.nl/mantelzorg-en-meer.

Kom je ergens niet uit, of heb je ondersteuning nodig? Bel dan 071 - 561 90 01 en dan bekijken we samen wat wij voor jou kunnen betekenen.



Ken je andere mensen die deze nieuwsbrief ook graag zouden ontvangen?

Attendeer ze dan op deze nieuwsbrief!



Copyright © 2021 Voorschoten Voor Elkaar, All rights reserved.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u bij Voorschoten Voor Elkaar bekend bent als relatie.

Ons adres is:

Zwaluwweg 4, 2251 MV Voorschoten, Nederland

Wij zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09.00 – 17.00 uur

Telefoonnummer: 071 561 90 01

E-mail: info@voorschotenvoorelkaar.nl

Website: www.voorschotenvoorelkaar.nl

Wilt u iets veranderen aan hoe u deze e-mails krijgt?

U kunt [hier uw voorkeuren aanpassen](#) of [uitschrijven van deze lijst](#).