



Beste Mantelzorger,

Het is lente! 🌻🌻🌻 Speciaal daarom heeft Voorschoten Voor Elkaar een aantal verfrissende activiteiten voor jou als mantelzorger op het programma staan. Heb je zelf nog ideeën voor activiteiten? Neem dan contact met mij op, dan kijk ik naar de mogelijkheden. Ik hoor graag van je!



Namens Voorschoten Voor Elkaar,
Zonnige groet!

Diantha Hermans
Sociaal werker
Voorschoten Voor Elkaar

In deze uitgave:

- [Workshop opruimen voor mantelzorgers](#)
- [Mindful wandelen voor mantelzorgers](#)
- [Workshop 'Zorg goed voor jezelf'](#)
- [Webinar mantelzorg en positieve gezondheid](#)
- [Wist je dat?](#)
- [Het verhaal van Dorien, moeder van een kind dat extra zorg nodig heeft](#)
- [Mantelzorgcafé Marente: Dementie op jonge leeftijd](#)
- [Programma Alzheimer Café Voorschoten](#)
- [Cadeaubon voor Jonge Mantelzorgers](#)
- [KOP/KOV Gespreksgroep voor jongeren](#)
- [Brusjesmiddagen voor kinderen van 8-12 jaar](#)

Workshop opruimen voor mantelzorgers



Het helpt als je huis een plek is waar je echt kunt ontspannen. Een opgeruimd huis draagt hieraan bij. Bijvoorbeeld wanneer je niet meer eindeloos hoeft te zoeken naar spullen en/of formulieren die je nodig hebt.

Wanneer: Maandag 9 mei van 19:00 tot 21:00 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten.

Opgeven via: 071 - 516 90 01 of info@voorschotenvoorelkaar.nl.

Let op: De workshop gaat alleen door bij voldoende animo.

www.voorschotenvoorelkaar.nl/2022/workshop-opruimen-voor-mantelzorgers

Mindful wandelen voor mantelzorgers

Vind je het fijn om in de natuur te wandelen? En wil je dat eens anders dan anders doen? Ga dan mee met deze mindful wandeling speciaal voor mantelzorgers.

Wanneer: Donderdagochtend 30 juni van 10.00 tot 11.30 uur.

Locatie: Landgoed Duivenvoorde in Voorschoten.

Opgeven via: 071 - 516 90 01 of info@voorschotenvoorelkaar.nl.



www.voorschotenvoorelkaar.nl/2022/mindful-wandelen-voor-mantelzorgers

Workshop 'Zorg goed voor jezelf'

Heb je behoefte aan meer rust, ontspanning, energie, steun, inzicht, vrolijkheid en contact? Geef je dan op voor de workshop 'Zorg goed voor jezelf'.

In deze interactieve workshop geven we je inzicht in je eigen basisbehoeftes en geluksbeleving. We leren je hoe je zelf op eenvoudige manier kan zorgen voor momenten van rust en ontspanning. We gaan onder meer aan de slag met oefeningen uit het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger'. Dit boek krijg je na afloop mee naar huis.

Quotes van deelnemers:

“Leuk. Je wordt ook blij van andermans lichtpuntjes”

“Ik voel me rustiger, maar confronterend om nu te merken hoeveel pijn ik in mijn lichaam heb”

“Positief; fijn zo'n mind-reset”

Let op! Bij voldoende animo wordt deze workshop op korte termijn in groepsverband georganiseerd in buurtontmoetingsplek Vliethuis. Er zijn geen kosten verbonden. Een datum en tijdstip worden nog gepland. Geef je snel op via 071 - 561 90 01 of info@voorschotenvoorelkaar.nl.

Webinar mantelzorg en positieve gezondheid

Een webinar voor mantelzorgers over mantelzorg en gezondheid.

Hoe gaat het nu echt met jou? Deze vraag staat centraal in dit webinar. Het zorgen voor een ander doe je vaak uit liefde en toewijding voor de ander. Je vindt het vanzelfsprekend om dit te doen. Maar daarin schuilt ook een gevaar, zeker als het zorgen voor de ander steeds meer tijd kost. Overbelasting ligt op de loer.

In dit webinar wordt stil gestaan bij jou als mantelzorger vanuit het gedachtengoed positieve gezondheid.

Wanneer: 22 juni 2022 van 16.00 uur tot 17.00 uur

Hoe: Het webinar wordt via Zoom gegeven. Je ontvangt hier na aanmelden een link voor.

www.mantelzorg.nl/agenda/webinar-mantelzorg-en-positieve-gezondheid

Wist je dat?

- Er bijna 5 miljoen mantelzorgers in Nederland zijn?
- 1 op de 3 Nederlanders mantelzorg geeft?
- 9,1% van de mantelzorgers zich zwaar belast voelt?
- 1 op de 4 werknemers betaald werk combineert met mantelzorg?
- 1 op de 4 kinderen opgroeit met zorg voor een naaste, een ziek gezinslid?

Wil jij contact met iemand die ook zorgt voor een naaste met dezelfde ziekte en/of beperking? Laat het mij weten! Dan ga ik voor jou opzoek naar een ander die dit misschien ook wil. Bel 071 - 561 90 01 en vraag naar Diantha of mail naar info@voorschotenvoorelkaar.nl.

RUBRIEK ZORGOUDERS

“Ik voelde me compleet verzorgd”



Rust en erkenning dankzij bijeenkomst voor zorgouders.

Wanneer je de hele dag druk bezig bent met zorgen voor je kind, is het fijn als je even alles kunt loslaten. Dat kon tijdens onze eerste bijeenkomst voor zorgouders op dinsdagavond 22 maart. Ook Dorien Kribbe, moeder van de verstandelijk beperkte Ella, was erbij. Ze genoot van de zorgzaamheid, aandacht en herkenning.

>> Lees hier het hele verhaal van Dorien

www.voorschotenvoorelkaar.nl/2022/avond-voor-zorgouders

Mantelzorgcafé Marente; Dementie op jonge leeftijd

Elke laatste vrijdag van de maand van 10.00 tot 11.00 uur organiseert woonzorglocatie Bernardus het mantelzorgcafé voor mensen die te maken hebben met dementie op jonge leeftijd. Ook mantelzorgers uit Voorschoten zijn welkom. Deelname is gratis en je hebt geen verwijzing van je huisarts of een specialist nodig.

Aanmelden kan via ineke.maarssen@marente.nl.

Locatie: Bernardus, Hoofdstraat 82, 2171 AV Sassenheim

Kijk voor meer informatie op: www.marente.nl/ziektebeelden/dementie-op-jonge-leeftijd/mantelzorgcafe-dementie-op-jonge-leeftijd

Alzheimer Café Voorschoten

Het Alzheimer Café Voorschoten 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.



Het Alzheimer Café vindt iedere 3e woensdag van de maand plaats (m.u.v. de maanden juli, augustus en december) in Vliethuis. Er is altijd een sociaal werker aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden of mensen door te verwijzen. Als vragen gecompliceerd zijn, maken we een vervolgspraak.

Meer informatie over het Alzheimer Café Voorschoten

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

Adres: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten

Agenda

- 18 mei 2022 - Afscheid nemen

Gastspreker: Anne Remijn

- **15 Juni 2022 - Afsluiting seizoen**

Geef je op om samen met ons het seizoen af te sluiten. (aanmelden noodzakelijk). Hoe de dag/avond eruit gaat zien, houden wij nog even voor ons, maar we beloven dat we er iets moois van gaan maken met elkaar!

www.voorschotenvoorelkaar.nl/2022/alzheimer-cafe-themabijeenkomsten

RUBRIEK JONGE MANTELZORGER

1 t/m 7 juni - Week van de Jonge Mantelzorgers

Cadeaubon van €15,- voor Jonge Mantelzorgers.



Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven. Om hier bewustwording voor te creëren is de 'Week van de Jonge Mantelzorgers' in het leven geroepen. Eén week lang heeft de jonge mantelzorgers echt de aandacht van Nederland. Ook in Voorschoten.

Ben of ken jij een jonge mantelzorgers? Neem dan contact met ons op via 071 - 561 90 01 of mail Diantha (diantha@voorschotenvoorelkaar.nl). Voorschoten Voor Elkaar heeft voor alle jonge mantelzorgers in de gemeente een cadeaubon t.w.v. €15,- klaarliggen.

KOPP/KOV Gespreksgroep voor jongeren

De KOPP/KOV Gespreksgroep is er voor jongeren van 8-16 jaar die een vader of moeder hebben met psychische problemen en/of verslavingsproblemen.

Als je ouders problemen hebben, hoe moet het dan met jou? Een ouder met problemen

hebben is lastig. Bijvoorbeeld als een van je ouders een psychisch probleem heeft, of verslaafd is. Moet je helpen? En hoe dan? En betekent het dat jij later ook problemen krijgt? Als je wilt kun je dit soort vragen stellen in de KOPP-groep voor kinderen en jongeren.

Praktische informatie

Duur: 6 bijeenkomsten van 2 uur, start 1 juni 15.30 – 17.00 uur

Locatie: GGZ Rivierduinen, locatie Rijnveste, Sandifortdreef 19, Leiden

Kosten: Deelname is gratis

www.meedoeninvoorschoten.nl/userdata/kopp-kov

Brusjesmiddagen voor kinderen van 8-12 jaar

Voor broers en zussen van een kind met autisme en/of AD(H)D

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.

Praktische informatie

Duur: 2 bijeenkomsten op woensdag 18 mei en woensdag 25 mei

Locatie: GGZ Rivierduinen, locatie Rijnveste, Sandifortdreef 19, Leiden

Kosten: Deelname is gratis

www.meedoeninvoorschoten.nl/userdata/brusjesgroep

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](#).