



## Nieuwsbrief Mantelzorg Midden-Delfland

*Deze nieuwsbrief wordt gemaakt door Mantelzorg Midden-Delfland en verschijnt circa twee keer per jaar. De nieuwsbrief is gericht aan mantelzorgers en geeft informatie over mantelzorg, ondersteuningsmogelijkheden en activiteiten voor mantelzorgers in onze regio.*

*Wilt u meer weten over de dienstverlening van Mantelzorg Midden-Delfland of zelf een bijdrage leveren aan deze nieuwsbrief door een tip of ervaring met ons te delen, neem dan gerust contact op met ons. Dat stellen we erg op prijs. Bent u geen mantelzorger (meer) en/of wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, dan horen wij dat ook graag.*

### Contact

Voor mantelzorgondersteuning en advies op maat kunt u terecht bij onze welzijnsadviseurs Eva Greveling (in Schipluiden en Den Hoorn) en Janny Gort (in Maasland).



#### Eva Greveling

(Den Hoorn/ Schipluiden)

U kunt Eva bereiken op

06-43835158 of via

[e.greveling@swmd.nl](mailto:e.greveling@swmd.nl). Haar

werkdagen zijn maandag, woensdag en donderdag.



### AGENDA

#### SWMD: Workshop "Ruimte voor gevoel"

Donderdag 12 september 2024

Start 14.00 uur, afsluiting rond 16.00 uur.

Locatie: Zuidhoornseweg 6a,  
2635 DJ Den Hoorn

Aanmelden is noodzakelijk, verderop in de nieuwsbrief vindt u meer informatie.

#### Alzheimer café Delft

Elke tweede maandag van de maand

(juli en augustus niet)

19.30 uur

DOK Centrum in OPEN: Vestplein 100, Delft

Tel.nr. 015-212 3450

#### Parkinson café

Elke derde dinsdag van de maand

19.30 uur, inloop vanaf 19.00

Restaurant Basalt Revalidatie:

Reinier de Graafweg 1, Delft

Contactpersoon Irma Scheurink 06 - 22 49 30 00

#### Rouwcafé Delft

Elke tweede en vierde woensdag van de maand

van 15.00 uur tot 17.00 uur

# Janny Gort

(Maasland)

U kunt Janny bereiken op  
06-10379080 of via email  
j.gort@swmd.nl. Janny werkt op  
dinsdag, woensdag en vrijdag.

Indien niet wordt opgenomen, kunt u  
een bericht inspreken, u wordt dan  
teruggebeld.

Locatie Huszár, Hooikade 13, Delft  
(vrije inloop)

**Vereniging MS Nederland- Rayon Delft**  
Woensdag 18 sept. 2024 14:00 - 15:30 uur  
Maandag 14 okt. 2024 19:30 - 21:00 uur  
Woensdag 20 nov. 2024 14:00 - 15:30 uur  
Maandag 16 dec. 2024 19:30 - 21:00 uur  
Locatie: Basalt, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD  
Delft



## SWMD Workshop "Ruimte voor gevoel"

Speciaal voor mantelzorgers organiseren wij vanuit SWMD op donderdagmiddag 12 september 2024 de workshop "Ruimte voor gevoel". De workshop zal plaatsvinden in de Body en Mindzaal van Sportcenter Allround in Den Hoorn:

De ongeveer twee uur durende workshop wordt begeleid door ademcoach Marleen Gielessen. Zij heeft voor u weer een verrassend programma samengesteld. Het bestaat uit drie verschillende onderdelen: rustige beweegvormen, 'helend' tekenen en ademhaling.

Deze onderdelen vormen samen een compleet programma, waarbij aandacht is uzelf en uw gevoel.

We hebben veel aan ons hoofd. Deze middag proberen we door middel van rustige beweegvormen en ademhalingsoefeningen weer goed in contact te komen met ons lichaam en ons gevoel. Door ook te tekenen, ook wel intuïtief tekenen genoemd, kunnen we gevoelens (vanuit het onderbewuste) in beeld uitdrukken en daarmee ruimte geven.

Deze drie onderdelen werken ontspannend en geven inzicht. Daarnaast is het ook gewoon gezellig en vooral fijn om onder het genot van een kop koffie of thee met iets lekkers een gesprek met gelijkgestemden te hebben. Janny Gort en Eva Greveling zullen namens SWMD deze middag ook aanwezig zijn.

Hieronder alle benodigde gegevens voor de workshop:

**Datum:**

Donderdag 12 september 2024

**Adres:**

Zuidhoornseweg 6a, 2635 DJ Den Hoorn.  
U kunt hier gratis parkeren op het grote parkeerterrein.

**Tijd:**

Inloop vanaf 13.45 uur.  
Het programma start om 14.00 uur.  
Afsluiting circa 16.00 uur.

**Let op!** De zaal, waarin het programma zal plaatsvinden, is alleen bereikbaar via een trap. Het gaat om een rechte (binnen)trap met leuning.

**Aanmelden:**

Wilt u deelnemen? Deelname is kosteloos. Aanmelden voor deze middag is noodzakelijk, mede door de catering en de indeling van de ruimte. Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Aanmelden kan tot maandag 2 september via mailadres [j.gort@swmd.nl](mailto:j.gort@swmd.nl), onder vermelding van "Ruimte voor gevoel" of telefonisch via 06 10379080. Heeft u zich aangemeld en kunt u onverhoopt toch niet komen, dan horen we dat ook graag!

Graag tot ziens namens Janny Gort en Eva Greveling

---

## Mantelzorgwaardering Midden-Delfland

Op 10 november is de Dag van de Mantelzorg.

De gemeente Midden-Delfland vindt het belangrijk dat u als mantelzorger erkenning krijgt voor de belangrijke rol die u vervult. Mantelzorg is van grote waarde en kan voldoening bieden, maar kan ook leiden tot overbelasting. De gemeente wil u bedanken voor alle inspanningen die u levert.

In Midden-Delfland is gekozen voor een individuele waardering. Omdat iedereen verschillende wensen heeft, ontvangen de mantelzorgers een VVV-bon. Zo kunt u zelf kiezen waaraan u de bon besteedt. De mantelzorgwaardering wordt verstrekt rondom de Dag van de Mantelzorg op 10 november.

### Voor wie?

De mantelzorgwaardering is voor mantelzorgers die:

- zorg verlenen aan een inwoner van Midden-Delfland.
- langdurige en intensieve zorg verlenen (minstens 8 uur per week, langer dan 3 maanden).
- op peildatum 15 oktober 2024 staan ingeschreven bij Mantelzorg Midden-Delfland.

Per adres kan één mantelzorger worden aangemeld.

De meeste mensen die deze nieuwsbrief ontvangen zullen automatisch in aanmerking komen voor de waardering. Heeft u in november niets ontvangen maar voldoet u wel aan de voorwaarden, laat het ons even weten. Dan kijken we met u mee.



### MS Contactbijeenkomsten

Voor inwoners uit de regio die te maken hebben met MS worden maandelijks contactbijeenkomsten gehouden. Daar kunt u met andere MS-patiënten kennismaken en praten. Dat kan zijn om ervaringen uit te wisselen of het bespreken van onderwerpen waar je als mens met MS mee te maken hebt of krijgt. Soms wordt er ook een spreker uitgenodigd.

De bijeenkomsten in 2024 zijn afwisselend op de derde maandagavond van 19:30-21:00 uur of op de derde woensdagmiddag van 14:00-15:30 uur van de maand.

Locatie: Basalt, Reinier de Graafweg 1, 2625 AD Delft

### Contactpersonen

Voor meer informatie over de bijeenkomsten en data kunt u contact opnemen met 1 van de onderstaande contactpersonen.

#### **Dorine Coenen:**

Telefonisch via 06 10 07 09 98 of per mail naar [dorinecoenen@hotmail.com](mailto:dorinecoenen@hotmail.com)

**Mieke Sonneveld:**

Telefonisch via 06 47 91 10 02 of per mail naar [sonneveldmieke@gmail.com](mailto:sonneveldmieke@gmail.com)



## Hof van Kerstanje van Cardia

### Hof van Kerstanje: moderne woonvorm voor mensen met dementie

Cardia is een christelijke zorgorganisatie in Den Haag, Rijswijk en Zoetermeer. Momenteel ontwikkelt Cardia een nieuwe woonvorm in RijswijkBuiten: Hof van Kerstanje. Hof van Kerstanje wordt gebouwd in deelgebied Buitenpoort Parkrijk

en bestaat uit 54 studio's voor ouderen met een indicatie voor dementiezorg (ZCP 4 of 5). Ze gaan zorg leveren vanuit het Volledig Pakket Thuis. Dit is zorg voor mensen die met een zorgindicatie toch zelfstandig willen blijven wonen. Op de begane grond van Hof van Kerstanje komt een ontmoetingsruimte met een restaurant en mogelijkheden voor welzijnsactiviteiten.

Hof van Kerstanje zal naar verwachting in oktober 2024 worden opgeleverd.

### Meer informatie?

Heeft u belangstelling om in Hof van Kerstanje te komen wonen? Vraag dan de brochure aan. Mail naar [Klantenbureau@cardia.nl](mailto:Klantenbureau@cardia.nl) of bel 070 – 800 8888. De medewerkers van het Klantenbureau informeren u graag over de mogelijkheden, kosten en voorwaarden.

## Zorgwetten in Nederland

Wat zijn de vier zorgwetten in Nederland? Wie voeren deze vier wetten uit?

De Jeugdwet, de Zorgverzekeringswet (Zvw), Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Wet langdurige zorg (Wlz) zijn de vier zorgwetten in Nederland en vormen sinds 2015 het Nederlandse zorgstelsel. Het stelsel zorgt ervoor dat iedereen de zorg en ondersteuning kan krijgen die nodig is. Voor veel mensen is het echter niet altijd duidelijk waar en bij wie zij terecht kunnen als zij zorg en ondersteuning willen regelen. Onderstaand worden de vier zorgwetten kort uitgelicht:

### De Jeugdwet

De jeugdwet is voor mensen onder de 18 jaar. De plaatselijke gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van deze wet en kent de aanvraag van sociale diensten toe. Jongeren die gebruik mogen maken van deze diensten hoeven geen eigen bijdrage te betalen aan het Centraal administratie kantoor (CAK). De verschillende diensten die onder andere onder deze wet vallen zijn:

- hulp bij opvoedingsproblemen;
- basis- en specialistische GGZ;
- zorg bij een lichte lichamelijke beperking;
- zorg bij een (lichte) verstandelijke beperking;
- vervoer bij begeleiding;
- kindbescherming;
- jeugdreclassering;
- gesloten jeugdzorg.

### De Zorgverzekeringswet (Zvw)

De Zorgverzekeringswet is er voor iedereen. In Nederland dient iedereen zich te verzekeren bij een zorgverzekeraar. Iedereen boven de 18 jaar dient ook een eigen risico te betalen. Deze zorgverzekeraar is verantwoordelijk voor de uitvoering van deze wet. De verschillende soorten zorg die onder andere onder deze wet vallen zijn:

- indicatie door medisch specialist/verpleegkundige;
- acute medische zorg zoals huisartsenzorg en ziekenhuiszorg;
- thuiszorg middels (wijk-)verpleging en verzorging.

### **De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)**

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is er voor elke burger in Nederland. De plaatselijke gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van deze wet en kent de aanvraag van de sociale diensten toe. Iedereen die gebruik mag maken van deze diensten moet een eigen bijdrage betalen aan het Centraal administratie kantoor (CAK). De verschillende diensten die onder andere onder deze wet vallen zijn:

- ondersteuning van burgers bij het participeren in de samenleving;
- beschermd wonen en opvang;
- Wmo-hulpmiddelen;
- tijdelijk ontlasten en ondersteunen van mantelzorgers;
- een plaats in een beschermde woonomgeving voor mensen met een psychische stoornis;
- opvang in geval van huiselijk geweld en mensen die dakloos zijn;
- gratis gebruik van onafhankelijke cliëntondersteuner vanuit de Wmo.

### **De Wet langdurige zorg (wlz)**

Mensen die voor de Wlz in aanmerking komen, hebben voor onbepaalde tijd 24-uur zorg of toezicht in de nabije omgeving nodig. Dit zijn bijvoorbeeld ouderen met dementie, ernstig chronisch zieken of jongeren en volwassenen met een ernstige zintuiglijke of lichamelijke beperking bijvoorbeeld door hersenletsel of door een ernstige verstandelijke beperking. Via het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) dient een Wlz-indicatie te worden aangevraagd. Het CIZ onderzoekt of u of uw naasten daarvoor in aanmerking komt. Iedereen die in aanmerking komt voor de Wlz moeten een eigen bijdrage betalen aan het Centraal administratie kantoor (CAK). De verschillende zorg die onder andere onder deze wet vallen zijn:

- verblijf in een instelling;
- persoonlijke verpleging en verzorging in de thuissituatie;
- begeleiding;
- Wlz-hulpmiddelen;
- geneeskundige zorg en behandeling in verband met de indicatie;
- vervoer naar de plek waar begeleiding, behandeling, verblijf en/of verzorging plaatsvindt;
- gratis gebruik van onafhankelijke cliëntondersteuner vanuit de Wlz.

Zodra het CIZ de Wlz-indicatie aan u toekent, dan kunt u geen zorg meer ontvangen vanuit de andere zorgwetten. De Wlz is altijd voorliggend op de Zvw en Wmo. U behoudt wel uw eigen zorgverzekeraar. De Wlz-indicatie vervangt:

- de Wmo-indicatie als het gaat om huishoudelijke hulp en begeleiding/dagbesteding;
- de Zvw-indicatie zorg thuis.

Meer informatie over deze wetten en regels? Kijk eens op [MantelzorgNL](#), hier staat uitgebreide informatie over relevante onderwerpen voor mantelzorgers.

---

## **Ondersteunende apps voor mantelzorgers**

Het kan fijn zijn om de zorg voor een ander met familie, vrienden of burens te delen. Met behulp van deze apps kunt u de zorg met elkaar organiseren:

### **Carezorgt**

Via de website "[Carezorgt](#)" kan er een zorgagenda worden geopend. U nodigt anderen uit voor een zorgpagina om samen in één vertrouwde omgeving informatie te delen. Er is een kalender om samen de zorg te organiseren of te zien wie er langs komt. U kunt ook berichten schrijven om te laten weten hoe het gaat en notities bijhouden om belangrijke zaken niet te vergeten. De agenda is te koppelen aan zorgorganisaties. Hierdoor kunnen betrokkenen ook het zorgdossier bekijken, weet u wanneer de thuishulp langskomt, kun u de rapportage van de verpleging lezen of berichten uitwisselen met de zorgverlener.

### **Kom op bezoek**

Bij "[Kom op bezoek](#)" kunt u gratis en eenvoudig een online bezoekkalendar aanmaken waarmee familie en vrienden bezoek kunnen plannen. De bezoekkalendar kunnen eenvoudig gedeeld worden met familie en vrienden. Zij hoeven geen account aan te maken om een bezoek te plannen. Als beheerder kunt u mensen uitnodigen om op bezoek te komen of zij plannen hun eigen bezoek in.

### **Hello 24/7 Family app**

Met de gratis "[Hello 24/7](#)" app kunt u samen de zorg voor een naaste te organiseren. Voeg als mantelzorger eenvoudig familie, vrienden en burens toe. Zo maakt u eenvoudig een sociaal netwerk aan. De app zit vol handige functies; eenvoudig videobellen met elkaar, familie-agenda inclusief actiepunten, overzichtelijke chats en een centraal familieprikbord voor de dingen die niemand mag vergeten. Er is een gratis versie van de app beschikbaar. Voor meer mogelijkheden kunt u ook gebruik maken van een betaalde app.

### **We4U app**

Maakt het leven een beetje makkelijker in moeilijke periodes.

Organiseer hulp door uw eigen netwerk in te schakelen voor dagelijkse taken en hou tijd en energie over voor datgene wat echt belangrijk is: het maken van mooie herinneringen!

Soms zijn er periodes waarop het fijn is dat anderen kunnen ondersteunen door kleine (en soms grote) dagelijkse taken over te nemen die wel moeten gebeuren, maar niet perse door uzelf. Zodat u tijd overhoudt datgene wat nu het belangrijkste is.

Met de [We4U](#) app kunt u ondersteuning makkelijk en snel organiseren. U bepaalt aan wie u hulp wilt vragen: familieleden, vrienden, kennissen. U stuurt deze mensen een link. Dat kan via een e-mail of een sms. De ontvanger van de link kan bekijken wie om hulp vraagt en waarom. En bepaalt of de uitnodiging wel of niet wordt geaccepteerd. Meer weten, kijk dan op de website van [we4u.app](#).

---

## **Algemene contactgegevens SWMD en Mantelzorg Midden-Delfland**

**Locatie Den Hoorn/ Schipluiden:**

015-2625864

**Locatie Maasland:**

010-5918052

**Email:** [info@swmd.nl](mailto:info@swmd.nl)

**[www.mantelzorgmiddendelfland.nl/](http://www.mantelzorgmiddendelfland.nl/)**

**[www.swmd.nl/](http://www.swmd.nl/)**

Deze e-mail is verstuurd aan [j.gort@swmd.nl](mailto:j.gort@swmd.nl). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).  
• Voor een goede ontvangst voegt u [info@swmd.nl](mailto:info@swmd.nl) toe aan uw adresboek.

